

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Вершина»
муниципального образования
Кавказский район

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШ «Вершина»

Протокол

№ 1 от «10» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Вершина»

О.А.Попов

«10» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы:

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Д.М. Абдурахманова

ст. Казанская, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общее положение.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3.	Сроки этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	3
4.	Объем программы.....	4
5.	Виды (формы) обучения.....	4
6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	6
7.	Календарный план воспитательной работы.....	9
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	13
10.	Система контроля.....	21
11.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	25
12.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба».....	38
13.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
14.	Программный материал.....	39
15.	Учебно-тематический план.....	81
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	101
17.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	101
18.	Материально-технические условия.....	101
19.	Информационно-методические условия реализации программы.....	105

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» утвержденной приказом Минспорта России 14 декабря 2022г. № 1222.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления/перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное количество человек в группе	Максимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки	4	7	10	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	8
				4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Не устанавливается
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	624	936	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия – групповые: учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные, смешанные;
 учебно-тренировочные мероприятия – проводятся спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица № 3

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятия	Продолжительность учебно-тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам,	18	14	-

	первенствам России			
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 10 суток	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более двух учебно-тренировочных сборов год	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		-

- спортивные соревнования.

МБУ ДО СШ «Вершина» направляет обучающихся борцов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Спортивная борьба»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Годовой учебно-тренировочный план

Это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средства многолетней подготовки юных борцов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки борцов, специфических особенностях греко-римской борьбы, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений технико-тактической и физической подготовленности.

Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения упражнений к общему времени тренировки, в процентах).

Примерный учебный план для спортивной борьбы в МБУ ДО СШ «Вершина» представлен в таблице № 5-6. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом на 52 недели.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух часов, в учебно-тренировочных группах – трех часов и группах спортивного совершенствования мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия, %	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6-8	10-12	12-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2-3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4-8
		1.	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2-4	3-5	6-9
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-14
5.	Тактическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	28-35
6.	Теоретическая подготовка					
7.	Психологическая подготовка					
8.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	2-3	2-3	2-3
9.						
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8
11.						
12.						
13.						

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия, час.	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	4	1	2	3	4	весь период обучения	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	12	12	18	24	
1	Общая физическая подготовка	186	186	237	237	238	281	281	338	263	
2	Специальная физическая подготовка	58	58	66	66	86	100	100	170	295	
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	8	8	21	20	20	29	80	
4	Техническая подготовка	19	19	32	32	55	78	78	142	152	
5	Тактическая подготовка	32	32	39	39	67	73	73	146	240	
6	Теоретическая подготовка	6	6	9	9	10	13	13	12	24	
7	Психологическая подготовка	3	3	7	7	12	21	21	23	86	
8	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	-	11	13	13	19	32	
9											
10	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	4	4	15	15	17	19	19	49	60	
11											
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4	6	6	8	16	
	Всего	312	312	416	416	520	624	624	936	1248	

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся; - участие в судействе соревнований в роли секретаря. <p>Ведение протоколов соревнований. Выполнение функций руководителя на соревнованиях среди младших юношей.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного 	В течение года

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирование основных упражнений для разминки.	
1.3	Тестирование	Диагностика выявления интересов и способностей обучающихся	1 раз в 12 месяцев
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - пропаганда активного семейного отдыха, спортивные семейные традиции, здоровые привычки.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и	В течение года

		питания.	
2.3	Беседы с обучающимися	«О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течение года

		взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями		
5.1	Родительские собрания	анализ занятий, решение общих проблем. Беседы, лекции связанные с проблемами воспитания. Традиционные разговоры с родителями по телефону (сообщения о пропущенных занятиях по причине и без причин) Консультация, анкетирование детей и родителей Совместные встречи детей и родителей (организация вечеров, походов, экскурсий) т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь группы.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена. Морального и генетического ущерба обществу.

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
 2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
- Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этапы совершенствования спортивного мастерства	Веселые старты Теоретические занятия проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Родительское собрание	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (проводит тренер-преподаватель)
	Веселые старты Антидопинговая викторина Семинар для спортсменов и тренеров Родительское собрание	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в муниципальном образовании (проводит тренер-преподаватель)
	Семинары для спортсменов и тренеров	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение (проводит тренер-преподаватель)
	Обучение спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА, с получением соответствующих сертификатов (викторины, родительские собрания, семинары)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (проводит тренер-преподаватель)
	Работа спортсменов в программе АДАМС	В течении года	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение (проводит тренер-преподаватель)

Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач СШ – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе вольной борьбы.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения вольной борьбе. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по борьбе присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Таблица № 9

Группы этапа начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - овладение терминологией борьбы и применение ее на занятиях; - овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть; - проведение разминки по заданию тренера-преподавателя. - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; - ведение дневников самоконтроля, анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - изучение основных правил соревнований, систем проведения.
Группы учебно-тренировочного этапа	<p>Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.</p> <p>Участие в судействе учебно-тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.</p> <p>В процессе инструкторской и судейской практики обучающихся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.</p> <p>Занимающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-</p>

	<p>тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.</p> <p>В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе; - освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра. - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
<p>Группы этапа совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки; - ведение журнала, составление конспекта занятия; - проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки; - помощь тренеру-преподавателю в обучении технике борьбы, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей; - подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

	<p>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.</p> <p>Составление плана учебно-тренировочного сбора.</p> <p>Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.</p> <p>Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревновании.</p> <p>Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</p> <p>Оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар.</p>
--	---

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются спортивной школой для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям – учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие	В течение года

(по всем годам)	медицинские обследования	
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

План применения восстановительных средств

Чтобы успешно решать задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке борцов для достижения высших достижений, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки	<p>Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.</p>
Учебно-тренировочный этап	<p>Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.</p> <p>Средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки; - гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание; - психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи; - медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами; - гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня; - психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка; - медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача. <p>Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.</p> <p>Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.</p>
--	--

Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу выполнение индивидуальных планов по

тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД);
2. Углубленное обследование соревновательной деятельности (УКО);
3. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО);
4. Этапные комплексные обследования (ЭКО);
5. Текущие обследования (ТО).

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

Таблица № 12

На этапе начальной подготовки	изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная

	<p>с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.</p>
<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.</p>

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены ниже.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Оценка уровня развития общей подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Тестирование проводят ежегодно в сентябре, мае месяце. Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который в последствии подлежит анализу по каждому учащемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Бег 30 м – с высокого старта проводится на дорожке стадиона, манежа, в спортивной обуви.
2. Челночный бег 3x10 - проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмечают 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. По команде «марш» начинают бег к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.
3. Прыжок в длину с места – выполняется толчками двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Из трех попыток учитывается лучший результат
4. Метание набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы двумя руками – Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа руками мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимает мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Подтягивание в висе на перекладине – выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитывается при вспомогательных движениях ног и туловища.
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами — для этой цели применяется приспособление, позволяющее измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Из трех попыток учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отчета при положении стоя на всей ступне при прыжке с места — со взмахом рук).
7. Бег 400 м, 800 м, 1500м. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона.
8. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке - выполняется из положения вис на гимнастической стенке, руки на ширине плеч. Испытуемый поднимает прямые ноги до касания стопами перекладины. Считается количество раз.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – и.п. упор лежа на полу. Сгибание рук до угла 90° в локтевом суставе и разгибание до и.п.
10. Подъем туловища из положения лежа на спине. и.п. лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой. Подъем туловища, наклон к коленям, возврат до и.п.
11. Максимальный поворот в прыжке. Инвентарь – квадрат со сторонами 50х50 см. Испытуемый становится лицом на нулевую отметку. Выпрыгивая с помощью рук, вращается в сторону увеличения угла. Фиксируется результат по ногам при приземлении.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

В зачёт спортсменам идут результаты выполнения тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования 15 баллов для групп УТЭ и ЭССМ в США. В США в возрасте до 7 лет обучающиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец учебного года должны быть улучшены. Улучшение показателей считать выполнением контрольных нормативов. Выполнение требований контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, технической и тактической подготовки дает основание для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5-кратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)

Забегание на мосту. Из и.п. крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются

Перевороты с моста. Из и.п. — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА

10 бросков манекена подворотом (с). Броски выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальном фазе.

10 броском манекена прогибом (с). Броски выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальном фазе.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (НП-1) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	не менее 2
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее 10
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее 2

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки 2 года (НП-2) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	3
3. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	12
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	3

Таблица №15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода в группы на этапе начальной подготовки 3 – 4 года (НП-3-4)
по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	6,6-6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10-11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	125-130
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	количество попаданий	4-5
4. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	12-13
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	4

Таблица №16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе 1 года (УТЭ-1)
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки			

3.1.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6
3.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
3.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
3.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
3.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе 2-3 года (УТЭ-2-3) (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	10,2-10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8,03-8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20+
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	6+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,6-8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160-170
1.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	7-9
2. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	66-70
3.2.	Прыжок в высоту с места	см	40-45
3.3.	Тройной прыжок с места	м	5-7
3.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,2-5,6
3.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6-9
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе 4 года (УТЭ-4) (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	8,03
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25-30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	8-9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170-175
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8-10
2. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	68-73
3.2.	Прыжок в высоту с места	см	45-50
3.3.	Тройной прыжок с места	м	7-8
3.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	5,6-5,7
3.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	7-10
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	15
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	6
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	7
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	6,3
2.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 20

Уровень спортивной квалификации		
1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 21

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Уровень спортивной квалификации		
1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»	

Примерные тестовые задания по теме: "спортивная борьба"

Самый титулованный борец в истории борьбы:

- а) Александр Карелин б) Валерий Рязанцев в) Михаил Лопес Нуньес +

Размеры борцовского ковра:

- а) 12x12+ б) 10x10 в) 12.5x12.5

Сколько раз выигрывал Александр Карелин чемпионат мира?

- а) 9+ б) 5 в) 7

В каком году борьба была включена в олимпийские игры?

- а) 704г. до н.э. + б) 704 г. в) 74 г.

Как называлась греко-римская борьба до 1948 года?

- а) Испанская б) Греческая в) Французская +

Размеры зоны пассивности на борцовском ковре:

- а) 2 м б) 1м + в) 0,5м

На каких Олимпийских играх впервые была включена женская борьба в программу соревнований?

- а) 1988 б) 2008 в) 2004 +

Где располагается главный из судей, обслуживающих схватку?

- а) за столом + б) на ковре в) боковой

Сколько баллов заработает борец, выполнивший переворот накатом?

- а) 4 б) 1 в) 2 +

Продолжительность схватки у юношей составляет

- а) 3x3 б) 2x2 + в) 5x5

Если счет на табло равный, какое обстоятельство будет первым определять победителя?

- а) Качество технических действий +

- б) Меньшее количество предупреждений
в) Последнее техническое действие

Сколько существует ситуаций в спортивной борьбе при которых можно получить 1 балл?

- а) 7 б) 6 + в) 4

Время, через которое борца могут пригласить на следующую схватку, мин

- а) 20 + б) 15 в) 30

Разрыв во сколько баллов должен быть, чтобы судьи остановили схватку и объявили победителя?

- а) 5 б) 10 в) 8+

Что такое ВАДА?

- а) Компания, проводящая крупные соревнования
- б) Всемирное антидопинговое агенство. +
- в) Международная борцовская организация

Что такое допинг?

- а) Употребление запрещенных способов, методов или препаратов, повышающих спортивные результаты. +
- б) Анаболики, наркотики.
- в) Стимулирующие вещества

Современная трактовка чистой победы в спортивной борьбе.

- а) Касание двумя лопатками.
- б) Удержание в течении 2с на двух лопатках +
- в) Перекат с одной лопатки на друг

Через сколько минут борца в праве пригласить на следующую схватку?

- а) 10
- б) 20 +
- в) 25.

Сколько времени есть у борца на переодевание, если он одел трико не того цвета?

- а) 5 минут.
- б) 3 минуты.
- в) 1 минута. +

Сколько официальных схваток проиграл за свою карьеру Александр Карелин?

- а) 10.
- б) 4.
- в) 2.+

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся ЭНП - 1-2 года обучения по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба)

1. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из:

- а) подготовительной, основной, заключительной частей;
- б) одной общей части;
- в) подготовительной и заключительной.

2. Греко-римская борьба это:

- а) борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;
- б) сила и молодецкая удадь;
- в) японское единоборство.

3. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:

- а) эстетическое развитие;
- б) умственное развитие;
- в) развитие физических качеств.

4. Личная гигиена борца – это:

- а) рациональный распорядок дня, уход за телом;
- б) избавление от вредных привычек;
- в) режим труда и отдыха.

5. Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
- б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера,
- в) страховка и помощь.

6. Для профилактики травматизма необходимо:

- а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) режим дня.

7. Самоконтроль – это:

- а) исследования, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена;
- б) исследования изменений в организме в диспансере;
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

8. Физическая подготовка – это:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) степень совершенства двигательных умений и навыков;
- в) развитие только физических качеств.

9. Моральная и психологическая подготовка:

- а) умение терпеть как основное проявление воли;
- б) соблюдение правил поведения;
- в) победа над соперником.

10. Выносливость – это:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность сохранять занятые параметры работ.

11. Первая медицинская помощь при травме головы:

- а) поднять пострадавшего;
- б) обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;
- в) вызвать скорую помощь.

12. Первая помощь при ушибах:

- а) обеспечить полный покой, приложить холод;
- б) растереть ушибленное место;
- в) приложить тепло.

13. Первая помощь при вывихах и переломах:

- а) попытаться вправить самостоятельно; б) наложить тугую повязку;
- в) обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

14. Физическими упражнениями называются:

- А) Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки
- Б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;
- В) Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

15. Взрослому человеку необходимо спать:

- А) 4-5 часов в сутки; Б) 5-6 часов в сутки; В) 7-8 часов в сутки.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся ЭНП - 3-4 года обучения по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба)

1. Физическая культура это:
 - а) отрасль медицины;
 - б) ограниченная часть общечеловеческой культуры;
 - в) деятельность для удовлетворения эстетических потребностей.
2. Официальной датой зарождения спортивной борьбой в России принято считать:
 - а) 1885 г.; б) 1895 г.; в) 1892 г.
3. Определения понятия «физического развития»:
 - а) комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности;
 - б) формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - в) завершение формирования органов и систем.
4. Что понимается под закаливанием:
 - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
5. Т.Б. на занятиях борьбой:
 - а) специальные упражнения;
 - б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера
 - в) страховка и помощь.
6. Для профилактики травматизма необходимо:
 - а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;
 - б) соблюдение правил гигиены;
 - в) режим дня.
7. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:
 - а) мала и ее следует увеличить;
 - б) переноситься организмом относительно легко;
 - в) достаточно большая, но ее можно повторить.
8. Подъем туловища из положения лежа – это тест на показатель силы мышц:
 - а) брюшного пресса, б) рук; в) шеи.
9. Какое физическое качество требует координации и точности движений, быстроты реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:
 - а) выносливость; б) ловкость; в) сила.
10. Моральная и психологическая подготовка:
 - а) умение терпеть как основное проявление воли;
 - б) соблюдение правил поведения;
 - в) победа над соперником.
11. Отметить элементы тактики:
 - а) утренняя гимнастика;
 - б) маневрирование, смена захватов и направлений передвижений;
 - в) прогибание туловища
12. Первая помощь при вывихах и переломах:
 - а) попытаться вправить самостоятельно;
 - б) наложить тугую повязку;
 - в) обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.
13. Под здоровьем понимается состояние человека при котором:

- а) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
 - б) человек бодр и жизнерадостен;
 - в) наблюдается все перечисленное.
14. Для развития гибкости используют:
- а) скоростно-силовые качества
 - б) упражнения с предельной скоростью.
 - в) упражнения на растягивание.
15. Основные средства физического воспитания:
- а) производственный труд;
 - б) физические упражнения;
 - в) туристические прогулки.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УТЭ - 1 года обучения по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба),

1). Физическая культура это:

- а) часть общечеловеческой культуры;
- б) отрасль валеологии;
- в) отрасль физиологии и анатомии.

2). А. Бароев чемпион Олимпийских игр:

- а) 2000 г.; б) 2004 г.; в) 2008г.

3) А. Хуштов и Н. Манкиев Олимпийские чемпионы:

- а) 2000 г.; б) 2008 г. в) 2004 г.

4) При выполнении физических упражнений величина энергетических затрат увеличивается, если:

- а) интенсивность и продолжительность работы остается неизменной;
- б) интенсивность и продолжительность работы уменьшается;
- в) интенсивность и продолжительность работы увеличивается.

5) Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
- б) строго соблюдение правил поведения и указаний тренера;
- в) страховка и помощь.

6) Самоконтроль это:

- а) регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой;
- б) получение информации о физическом состоянии занимающихся спортом;
- в) оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

7) Что относится к тактическим действиям:

- а) разминка, общеразвивающие упражнения;
- б) специальная подготовка;
- в) разведка, маневрирование, перемена стойки, взаимоположения, захваты.

8). Основная форма занятий борьбой:

- а) лекция;
- б) учебно – тренировочное занятие;
- в) беседа.

9). Волевое действие есть:

- а) деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели;
- б) упражнения на выносливость;
- в) развитие интеллекта

10). Специальная подготовка борца направлена

- а) развитие быстроты одиночного движения;
- б) развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий;

в) усложненные упражнения.

11). Учебно – тренировочное занятие состоит из:

- а) ОРУ, ОФП, СФП, ТТП;
- б) ходьба, бег, упражнения для развития физических качеств;
- в) разминка, основная часть, заключительная часть.

12). Как определяется победитель в личном зачете на соревнованиях:

- а) по наименьшему количеству штрафных очков;
- б) по наибольшему количеству побед;
- в) последний борец, оставшийся после выбываний.

13). Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:

- а) челночный бег;
- б) вис на согнутых руках;
- в) прыжки через скакалку.

14). Способность выполнять движения с большой амплитудой

называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой.

15). Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:

- а) повторить упражнение один раз;
- б) многократное повторение;
- в) посмотреть, как выполняют другие.

16. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:

- А) ВАДА (WADA) Б) ПУСАДА В)РУСАДА

17. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?

- А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами
- Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами
- В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УТЭ - 2 года обучения по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба),

1. Основной формой работы по физическому воспитанию является:

- а) уроки физической культуры;
- б) внешкольная работа;
- в) самостоятельные тренировки.

2. Какие соревнования относятся к греко-римской борьбе:

- а) на призы А.И. Максимова, памяти И. Григорьева, В.М. Игнатцева;
- б) ТОП-12;
- в) «Сибирь-Азия».

3. Основные органы пищеварения это:

- а) зоб, живот, язык;
- б) зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник;
- в) ноги, руки, голова.

4. Как снизить вес перед соревнованиями:

- а) специальные пищевые добавки;
- б) голод, питье холодной воды;
- в) диета, сауна, физические упражнения.

5. Какие бывают виды травм в борьбе:

- а) перелом, растяжение, ушибы;
- б) ожоги.

6. Факторы, определяющие устойчивость борца:

- а) технические приемы;
- б) развитый вестибулярный аппарат;
- в) совокупность ОФП, СФП, ТПП

7. Основную роль в снятии отрицательных

- а) внушение, самовнушение, аутотренинг, массаж;
- б) накричать на любого человека;
- в) поплакать.

8. Какими упражнениями можно развивать специальную гибкость:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) упражнениями, улучшающими подвижность тех суставов, движений, которые строго соответствуют борьбе, но выполняются с большей амплитудой;
- в) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

9. Для чего нужен дневник самоконтроля:

- а) для записей основных мероприятий на день;
- б) для записей соревнований;
- в) для регулирования и анализа общих физических нагрузок.

10. Основные документы, необходимые для участия в соревнованиях:

- а) положение о соревновании, приказ на участие, медицинский допуск;
- б) справка от родителей, собственное желание;
- в) список, разрешение тренера.

11. К физическим качествам относятся

- а) сила, ловкость, выносливость, быстрота;
- б) физические упражнения;
- в) туристические прогулки.

12. Какое наиболее сложное физическое качество, требует координации и точности движений, быстрой реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:

- а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

13. Двигательные навыки формируются в следующем порядке:

- а) совершенствование, обучение, закрепление;
- б) обучение, закрепление, совершенствование;
- в) обучение, совершенствование, закрепление.

14. В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

- А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты
- Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УТЭ - 3-4 года обучения по спортивной борьбе (дисциплина: вольная борьба),

1. Значение Единой всероссийской спортивной квалификации:

- а) определение уровня подготовки спортсмена;
- б) определение физического развития;
- в) определение физического воспитания.

2. Какие физиологические изменения происходят в организме при занятиях греко-римской борьбой:

- а) развитие силы, ловкости;
- б) развитие всех физических качеств;
- в) развитие выносливости, гибкости.

3. Какие гигиенические требования предъявляются к нормированию физических нагрузок:

- а) чистое место занятий;
- б) правильно подобранная спортивная одежда;
- в) нормальное атмосферное давление, влажность и температура воздуха.

4. Какие неблагоприятные факторы, способствуют возникновению травм на тренировках:

- а) атмосферное давление, плохая погода;
- б) загрязнение воздуха, низкие или высокие погодные температуры;
- в) не регулярные тренировки, непривычные нагрузки, нарушения режима жизни.

5. Одно из необходимых правил при организации самостоятельных занятий это:

- а) умение правильно дозировать нагрузку;
- б) заниматься не менее 20 часов в неделю;
- в) заниматься только в помещении.

6. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе:

- а) просмотр видеоматериалов;
- б) изучение и анализ действий соперника до поединка и на первых минутах схватки;
- в) анализ действий после схватки.

7. Двигательные навыки формируются в порядке:

- а) в борьбе с трудностями внешней среды, борьбе с самим собой;
- б) в борьбе с природными явлениями;
- в) в борьбе с тренерами и судьями.

8. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокими результатами в учебе;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.

9. Что такое круговая тренировка:

- а) выполнение упражнений без остановки;
- б) работа по установленным станциям;
- в) дозированное выполнение определенных упражнений.

10. Микроцикл спортивной тренировки это:

- а) недельный цикл, повторяющийся постоянно;
- б) одни и те же повторяющиеся упражнения;
- в) одни и те же требования тренера.

11. Основные способы проведения соревнований:

- а) по определению мест участников;
- б) двумя предварительными группами, по круговому способу;
- в) по предварительной договоренности.

12. Из каких разделов состоит индивидуальный план подготовки борца:

- а) основная и заключительные части;
- б) подготовительная и основная части;
- в) цель, задачи, основная работа.

13. Выберите упражнение для улучшения кровообращения в нижней части туловища и ног:

- а) вращение головы с закрытыми глазами в течении 10 секунд в левую, правую стороны;
- б) наклон вперед к левой ноге, сгибая правую;

в) сгибание и разгибание рук.

14 . Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) эластичностью; б) гибкостью; в) растяжкой.

15. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

в) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

16. В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты

Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата.

Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба»(спортивной дисциплине «Вольная борьба»)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Модель построения многолетней тренировки борцов

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондат, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижными играми. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Физические нагрузки при занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы.

Как известно, спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества. Поэтому очень важно знать, какие изменения происходят в мышцах под влиянием физической нагрузки, какой двигательный режим спортсмену рекомендовать.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Годичный план-график каждого этапа подготовки МБУ ДО СШ «Вершина» содержит:

Реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной специализации. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У занимающихся на этих этапах, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных мероприятий по греко-римской борьбе на учебно-тренировочный год». В нем приведены сроки школьных, краевых и российских официальных соревнований по греко-римской борьбе.

Структура нагрузок для подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Они должны быть отражены в годичных планах подготовки.

В зависимости от продолжительности летнего отдыха возможно незначительное превышение годичного объема нагрузок, его величина во всех таблицах составляет 10%.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах этапа начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышцы кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с

различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление, из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, ил груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх

одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15—16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнения со стулом, поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать, ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват

рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) помощью и без помощи ног;

д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25—100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную

палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедро, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых суставах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы;

Игры в касания;

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела

партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятые позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу, убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Способы усложнения игр.
Изменение способов касания
руками.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах этапа начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

Специфика единоборства диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет об играх как о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое

проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многоразовым занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах учебно-тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и учебно-тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной работе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах этапа начальной подготовки с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебно-тренировочных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов, ориентировочные варианты построения которых приводятся в тексте.

Приведенный материал в реальном поединке вполне вероятен. Это не говорит о том, что какой-то из предлагаемых эпизодов-заданий должен быть непременно изучен, освоен в совершенстве. Но в принципе каждый из них может быть взят за основу построения нестандартной ситуации «домашней заготовки». В этом и преимущество нетрадиционных методов подготовки.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение — фрагмент — эпизод поединка — поединок — серия поединков.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания полной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно изобретают), апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Техника вольной борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы'.

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер,

не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход навверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ног у назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа, стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; одни на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

- атаковать на первых минутах схватки;

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10—15 с), на фоне утомления;

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- добиваться преимущества при необъективном судействе;

- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

- пронести конкретный прием (другие не засчитываются);

- проводить только связки (комбинации) приемов;

- провести прием или комбинацию за заданное время.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной-тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебно-тренировочную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения

Преимущество программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для обучающихся 1—2 годов обучения и 3—5 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру-преподавателю творчески распорядиться предложенным содержанием учебно-тренировочной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть, подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный, контрольно-подготовительный, этап непосредственной подготовки к соревнованиям, соревновательный, восстановительно-разгрузочный.

Тренеру-преподавателю следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

Игры для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

Учебно-тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

Учебно-тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами.

Учебно-тренировочные задания по решению захватов дебютами.

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер-преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а так же организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:

атакующий в высокой стойке атакующий в средней стойке — атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

атакующий в низкой стойке — атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

ВЗАИМПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов партере:

атакуемый на животе — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый на мосту — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

атакуемый в партере (высоком, низком) — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях и в 2-х внутришкольных. Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других спортивных школ не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2—4. Продолжительность схваток в год 14—20.

В учебно-тренировочных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки — положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебно-тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебно-тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах этапа начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме учебно-тренировочных заданий.

Некоторые из этих заданий представлены ниже в соответствующих разделах. Вместе с тем следует использовать учебный материал, представленный ранее.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15—16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение из равновесия соперника;
- д) сковывание его действий;
- е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки);
- ж) вынуждение соперника отступать теснением по коврику в захвате;
- з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Техника вольной борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевероты скручиванием

Переверот скручиванием захватом разноименной руки спереди— снизу (обратный ключ)

Захваты:

а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;

б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) сбивание в сторону переверота;

в) скручивание захватом руки и шеи.

Переверот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной

рукой и ногой в ковер;

б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи. Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону;
б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад—в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват);

б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;

б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы:

а) выход наверх переводом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного

предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку

вперед — в

сторону; б)

отставить ногу

за атакующего.

К
о
н
т
р
п
р
и
е
м
:

н
а
к
р
ы
в
а
н
и
е

о
т
б
р
а
с
ы
в
а
н
и
е
м

н
о
г

н
а
з
а
д
.
П
е
р
е
в
о

рот скручиванием обратным захватом
туловища Защиты: а) прижать к дальнему
бедру туловище;
б) опереться рукой и ногой в сторону переворота.
Контрприем: выход наверх выседом захватом
разноименного запястья. Перевороты забеганием
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и
предплечья дальней руки изнутри Защиты:
а) выставить вперед захватываемую
за предплечье руку; б) лечь на бок
спиной к атакующему.
Контрприем: переворот через себя
выседом руки под плечо. Переворот
забеганием захватом запястья и головы
(плеча)
Защиты:
а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;
б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение
высокого партнера. Переворот забеганием ключом и
захватом предплечья другой руки изнутри
Защиты:
а) выставить захватываемую за предплечье руку;
б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в
ковер, перейти в высокий партер.
Контрприемы:
а) бросок подворотом
захватом руки через плечо; б)
переворот через себя
захватом руки под плечо.
Переворот забеганием захватом шеи из-
под плеча с ключом Защиты:
а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;
б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер,
поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;
в) освободиться
от захвата
выседом.
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
б) переворот через себя выседом захватом
руки через плечо и шеи. Перевороты
перекатом
Переворот перекатом
обратным захватом туловища
Защиты:
а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье
на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от
атакующего.
Контрприемы:
а) выход наверх выседом захватом
разноименного запястья; б) переворот

ч брасыванием ног на
е атакующего.Переворот
р перекатом захватом туловища
е спереди
з Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коври иоттянуться назад.

с Контрпиемы:
е а) бросок подворотом захватом запястья;
б) накрывание отбрасыванием ног
я за атакующего. Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху
в
ы Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх,
с прижаться тазом к коври.

Контрпиемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрпием: бросок подворотом захватом руки под плечо. Переворот

прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрпием: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под

плечо.Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища Защиты:

а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;

б) прижать таз к коври и упереться рукой и отставлением бедром в ковер в сторону

з

а переворота.

п Контрпиемы:

я а) выход наверх выседом;

с б) бросок подворотом захватом запястья;

т в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

ь Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

я Защита: освободить захваченную руку свободным

; предплечьем. Контрпием: бросок подворотом захватом

в разноименного запястья. Переворот накатом (накат)

) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защиты:

н а) отвести захватываемую руку вперед—в сторону;

а б) прижаться тазом к коври, отставить бедро в сторону и,

к упираясь захваченнойрукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и

р освободить захваченную руку.

ы Контрпиемы:

в а) бросок подворотом захватом запястья;

а б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

н Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под

и плеча и туловища сверхуЗащиты:

е а) не давая захватить шею, прижать плечо

к своему туловищу;б) поднимая голову

о вверх, отставить ноги назад.

т Контрпиемы:

а сок подворотом захватом запястья;
) в) накрывание
отбрасыванием ног за
б атакующего.Броски накатом
р Бросок накатом захватом туловища
о Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и,
с поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.
о Контрприемы:
к а) выход наверх выседом;
б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
п Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху
о Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью
д к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.
в Контрприемы:
о а) выход наверх выседом;
р б) накрывание
о отбрасыванием ног за
т атакующего.Броски
о подворотом (через спину)
м Бросок подворотом захватом
одноименной руки и туловища
Защиты:
з а) прижать ближнюю к
а противнику руку к себе;б)
х лечь на живот и отвести
в ноги от противника;
а в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего
т у себя на туловище.Контрприем: бросок подворотом
о захватом запястья.
м Бросок
подворотом
р захватом
у туловища
к Защиты:
и а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;
б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в
коврик, не дать оторвать себя от коврика;
п в) приседая, выпрямить туловище.
о Контрприем: бросок
д подворотом захватом запястья.
Броски наклоном
п Бросок наклоном обратным захватом туловища
л Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и
е ногой в ковер,отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на
ч туловище.
о Контрприем:
; скручивание захватом
запястья.Броски
б прогибом
) Бросок прогибом обратным захватом туловища
Защита: лечь на
бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в
сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.
б Контрприемы:
р а) выход наверх выседом захватом
о разноименного запястья;б) переворот

ч ом захватом запястий.
 е Бросок прогибом захва
 р том туловища сзади
 е Защиты:
 з а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;
 б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между
 с ногами атакующего(снаружи его ног);
 е в) отводя руки вниз, отставить ноги назад,
 б снаружи ног атакующего;г) упереться руками в
 я плечи атакующего.
 Контрпиемы:
 в а) выход наверх выседом захватом
 ы разноименной руки;б) бросок
 с подворотом захватом запястья и
 е шеи.
 Д Удержания
 о Удержания захватом рук сбоку-сверху
 м Уход с моста: поворот в сторону
 противника. Контрпием:
 з поворот через себя захватом
 а туловища. Удержание захватом
 х шеи с дальним плечом
 в Уход с моста: поворот в сторону
 а противника. Контрпием: переворот
 т через себя захватом руки и шеи.
 о Удержание захватом одноименного
 м запястья и туловища сбоку Уходы с моста:
 з а) забегание в
 а сторону от
 п противника;б)
 я поворот в
 с сторону
 т противника.
 ь Контрпиемы:
 я а) накрывание переворотом через голову;
 ; б) накрывание забеганием в
 в сторону от противника.
) Удержание захватом рук с
 головой спереди
 б Уход с моста: поворот в сторону.
 р Контрпием: переворот захватом
 о туловища спереди. Удержание захватом
 с одноименной руки и туловища спереди
 о Уходы с моста:
 к а) забегание в сторону,
 противоположную захваченной руке;б)
 п поворот в сторону противника.
 р Контрпием: переворот через себя захватом
 о туловища (в обе стороны). Удержание захватом
 г одноименной руки спереди-сбоку
 и Уходы с моста:
 б а) поворот в

с .

т Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

о Удержание захватом рук под плечи, находясь

р спиной к противнику

о Уход с моста: забегание в

н сторону.

у Комбинации захватов руки на ключ:

при

п обратном

р захвате

о туловища;

т при захвате

и шеи с

в плечом

н сбоку;

и при захвате предплечья

к дальней руки рычагом; при

а захвате шеи из-под

; дальнего плеча;

при захвате рычагом;

б при захвате

) шеи с плечом

спереди; при

захвате

з туловища

а сзади.

б Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

е а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку

г к себе, поворачивая ее ладонью вверх;

а б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и

н прижаться к ней головой;

и в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;

е г) в момент захвата ладонью на бок, спиной к атакующему,

в прижимая захватываемую руку к себе;

с д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на

т колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от

о атакующего, освободить руку;

р е) быстро выставить вперед — в сторону от атакующего

о ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к

н нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку

у ладонью вниз и освободить ее от захвата.

п Контрприемы при захвате руки на ключ:

р а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

о б) бросок подворотом захватом одноименного

т (разноименного) запястья; в) выход навстречу выседом.

и Примерные

в комбинации приемов

н Переворот обратным

и захватом туловища:

к а) переворот скручиванием обратным

а захватом туловища; б) бросок

прогибом обратным захватом

туловища;

в орот скручиванием захватом рук с головой
) спереди — сбоку; д) переворот прогибом
 захватом шеи с плечом сбоку.
 п Переворот накатом ключом и захватом туловища:
 е а) переворот скручиванием ключом и
 р захватом плеча другой руки; б) переворот
 е переходом ключом и захватом подбородка;
 в в) переворот забеганием ключом и
 о предплечьем на шее (плече). Переворот
 р накатом захватом туловища:
 о а) переворот накатом захватом туловища
 т (в другую сторону); б) бросок накатом
 захватом туловища;
 с в) бросок прогибом захватом туловища;
 к г) переворот обратным
 р захватом туловища.
 у Приемы борьбы в
 ч стойке
 и Переводы нырком
 в Переводы нырком захватом туловища
 а Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью
 н Контрприемы:
 и а) бросок подворотом
 е захватом руки сверху и шеи; б)
 м бросок подворотом захватом
 руки под плечо;
 з в) бросок прогибом
 а захватом рук сверху;
 х г) бросок
 в подворотом
 а захватом запястья;
 т д) накрывание выседом
 о захватом руки под плечо.
 м Перевод вращением
 (вертушка)
 р Перевод вращением захватом разноименной руки снизу
 у Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.
 к Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.
 Переводы выседом
 с Перевод выседом захватом запястья и туловища через
 б одноименное плечо
 о Защита: отходя от атакующего,
 к рвануть к себе захваченную руку.
 у Контрприем: перевод выседом
 захватом руки под плечо.
 ; Броски
 г подворотом (через спину)
) Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча
 снизу
 Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего
 з туловище с рукой.
 п Контрприемы:
 е а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);
 р б) бросок прогибом захватом руки и
 е туловища сбоку (сзади). Бросок
 в подворотом захватом запястья и другой

р тить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

н

и Защита: приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной

з рукой в спину противника.

у **Контрприемы:**

з а) перевод рывком за руку;

а б) бросок прогибом захватом

щ туловища с рукой сбоку. **Бросок**

и подворотом захватом рук сверху

т Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить

а туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенеся ее над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием); в)

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и

н оставить ближнюю ногу между его ног.

а **Контрприемы:**

з а) перевод рывком за руку;

а б) бросок подворотом (бедро)

д захватом руки через плечо; в) бросок

и подворотом (бедро) захватом

запястья.

Бросок наклоном захватом туловища

з **Защита:** приседая, опереться руками в

а подбородок атакующего. **Контрприем:**

х бросок прогибом захватом рук сверху.

в **Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку**

а **Защита:** отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к

такующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу; б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад — в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо. Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б)

бросок обратным захватом туловища.

Бросок поворотом обратным захватом запястий. Защиты:

а) рывком освободить захваченные запястья;

б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в)

бросок прогибом обратным захватом туловища. Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху. Защиты:

а) опереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;

б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;

а

- в снизу;г) бросок подворотом захватом
) запястья.
 Бросок
 б прогибом
 р захватом
 о туловища
 с Защиты:
 о а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить
 к захват атакующему; б) упереться руками в подбородок
 атакующего и, приседая, отставить ногу назад.Контрпиемы:
 п а) бросок прогибом захватом рук сверху;
 р б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
 о в) бросок подворотом
 г захватом руки под плечо.
 и Бросок прогибом захватом
 б туловища с рукой
 о Защиты:
 м а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
 б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить
 з грудь ниже его груди.Контрпиемы:
 а а) вертушка захватом руки сверху;
 х б) бросок подворотом
 в захватом руки через плечо;в)
 а бросок прогибом захватом
 т туловища с рукой;
 о г) накрывание выставлением ноги
 м в сторону поворота.Бросок
 прогибом захватом руки и
 п туловища
 л Защиты:
 е а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь
 ч атакующего;
 Ё) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.
 Контрпиемы:
 Ё) перевод рывком за руку;
 б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
 Ђ) сбивание захватом туловища с рукой;
 Ѓ) бросок прогибом захватом руки и туловища;
 Є) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
 Бросок прогибом захватом рук сверху
 Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.
 Контрпиемы:
 а) бросок прогибом захватом туловища;
 б) сбивание захватом туловища;
 в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.
 Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)
 Защиты:
 а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную
 б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего,
 у
 к
 и

повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита: присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;
- б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем:

бросок руками в плечи атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку
Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за шею с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок захватом руки сверху и шеи;
- в) сбивание захватом туловища с руками;
- г) сбивание захватом туловища с рукой;
- д) вертушка захватом руки сверху;
- е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- е) сбивание захватом шеи и туловища;
- ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);
- з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

- а) перевод рывком;
- б) сбивание;
- в) броски прогибом;
- г) мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

- а) перевод вертушкой;
- б) бросок вертушкой;
- в) бросок подворотом;
- г) сбивание;
- д) мельница;
- е) обратная вертушка;
- ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Учебно-тренировочные задания

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера-преподавателя); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера-преподавателя); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся

сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях — стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот — только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью — не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью — ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Учебно-тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Учебно-тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди Уход с моста: переворотом на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворотом в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника;

б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием — уйти из опасного положения:

при удержании одной руки—забеганием в сторону от противника;

при удержании одной руки— переворотом через голову;

при удержании руки и туловища: а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

при удержании туловища — поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот;

при удержании руки и шеи: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову;

при удержании туловища спереди: а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) уходом в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево- назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

отрыв манекена (партнера) от ковра;

отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую — вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую — далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног, и поворачивается на носках кругом;

после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

атакующий в левой стойке, его партнер — в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переноса тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

повороты спиной к атакующему, на передистоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней передистоящую ногу; на передистоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

имитация броска с воображаемым партнером;

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперник и зависом на нем;

имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

имитация подхода и захвата с манекеном;

имитация подхода и захвата с партнером;

падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (рук соединены в крючок перед грудью);

падение со стойки на мост с помощью партнера;

падение со стойки назад с последующим поворотом грудью коврику;

подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

то же с набивным мячом;

то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять

вертикальное положение);

то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);

то же, но с падением на ковер;

имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);

имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой — за плечо, снизу).

Учебно-тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакуемыми захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакуемыми захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Тренеров-преподавателей не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними

отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступить нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5—10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

Разошлись (на расстояние 3—4 м) — сходятся.

Стоя — лицом к лицу.

Стоя — спина к спине.

Стоя — левый бок к левому.

Стоя — правый бок к правому.

Стоя — левый бок к правому.

Стоя — правый бок к левому.

Партнер «А» на коленях, партнер «Б» — стоя.

Партнер «Б» на коленях, партнер «А» — стоя.

Оба партнера стоя на коленях.

Лежат — лицом к лицу.

Лежат — спина к спине.

Лежат — левый бок к левому.

Лежат — правый бок к правому.

Лежат — левый бок к правому.

Лежат — правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

а) руки вверх;

б) руки соединены в крючок над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

а) касаются друг друга;

б) не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

Левой из-под плеча, правой за руку.

Правой из-под плеча, левой за руку.

Левой из-под плеча с правой соединены в «петлю».

Правой из-под плеча с левой соединены в «петлю».

Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).

Левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому)

Левой сверху за голову, правой за кисть.

Правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников ни последнем году

пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;

захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;

захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз-на себя;

захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз- под себя;

захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз- на себя;

захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на

себя- влево;

Выведение равновесия сваливанием:

захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз- вправо;захватом головы

двумя руками рывком сверху-вниз-влево;

захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-

захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху- вниз-влево;захватом туловища и

толчком в спину рывком вправо;

захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника

рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

захватом туловища и упором в разноименное предплечье;

захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

захватом шеи и упором головой в голову противника;

в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;

в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;

в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

в скрестном захвате отставлением ноги назад.

Учебно-тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий

Учебно-тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием выдержкой и терпением.

Учебно-тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Учебно-тренировочные задания по освоению навыков:

движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывание;

движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Учебно-тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);

направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх- вправо, сверху-вниз — от себя, сверху-вниз — на себя.

Учебно-тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет: подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

устранения опоры противника;

уменьшения площади опоры;

выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Учебно-тренировочные задания по завоеванию активной позиции

Учебно-тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

постоянного преследования противника с работой руками снизу;

силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

умения не отступать в излюбленном захвате;

умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

умения проводить 5—6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Учебно-тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

Учебно-тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:

сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;

давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;

входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Учебно-тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;

рационального ведения схватки на краю ковра;

провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и

т.п.);

остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годового цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Иметь в своем арсенале 8—10 вариантов атаки из 5—6 групп приемов как в стойке, так, и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

Уметь проводить учебно-тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток — в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям

неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера-преподавателя, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

Планируя подготовку спортивного резерва по греко-римской борьбе в группах совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

интенсификация учебно-тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре до 60%. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. Первое соревнование по взрослым - это разведка, приобретение уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч с взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16—17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере.

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84 и 96 кг, 96 и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант

КТ характеризуется максимальными показателями учебно-тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним и соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участникам 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника вольной борьбы Приемы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой — под

Защиты:

а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;

б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы:

а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо; б)

сбивание захватом туловища с рукой;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - с боку

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы:

а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья; б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи

Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди - с боку

Защиты:

а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;

б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

а) прижать свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом руки и туловища;

в) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;

б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу и сторону переворота.
Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.
Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча
Защиты:
а) прижать захватываемую руку к туловищу;
б) лечь на бок, противоположный перевороту.
Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.
Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей
Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.
Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом
Защита: ложась на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.
Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.
Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки
Защита:
а) выставить захватываемую руку вперед;
б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.
Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.
Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки
Защиты:
а) выставить захватываемую руку вперед;
б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.
Перевороты забеганием
Переворот забеганием захватом предплечий изнутри
Защита:
а) не дать захватить руки, выставить их вперед;
б) лечь спиной к атакующему и опереться рукой и ногой в ковер.
Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.
Переворот забеганием двумя ключами
Защиты:
а) лечь на бок спиной к атакующему;
б) сесть и выставить ноги вперед.
Контрприемы:
а) выход наверх через высед;
б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо.
Броски наклоном
Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку
Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.
Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.
Броски накатом
Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху
Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.
Контрприемы:
а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом запястья;
в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом
Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху
Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.
Контрприемы:
а) вертушка захватом руки снизу;
б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;
в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху
Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.
Контрприемы:
а) переворот в сторону захватом рук под плечи;
б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Броски подворотом (бедро)
Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей
Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).
Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.
Приемы борьбы в стойке
Броски подворотом (бедро)
Бросок подворотом захватом запястья
Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.
Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.
Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.
Контрприемы:
а) сбивание захватом руки снизу и туловища;
б) бросок прогибом захватом туловища сбоку;
в) перевод захватом туловища сбоку (сзади).
Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)
Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом запястья;
б) бросок обратным захватом туловища,
Бросок подворотом захватом шея с плечом в сторону, обратную захваченной руке
Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.
Контрприемы:
а) сбивание захватом руки и туловища;
б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.
Бросок подворотом захватом рук с головой
Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.
Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.
Броски наклоном
Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище
Защиты:
а) прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;

б) приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородки;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

а) не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;

б) делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;
- в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой — захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- г) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плеч

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита: приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- б) накрывание выставлением ноги в противоположную поворот сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой опереться в его грудь.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;

в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;

г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Защита: присесть и опереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

в) бросок подворотом захватом руки через плечо;

г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища;

в) бросок подворотом захватом руки через плечо;

г) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

Защита: приседая, отставить ногу назад и захватить атакующей за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой — под плечо

Защита: приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой — за его туловище.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) скручивание захватом руки под плечо;

в) выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Свалившие сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

в) скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Учебно-тренировочные задания для проведения разминки

С ростом спортивного мастерства содержание разминки все больше стабилизируется. Продолжительность разминки не превышает 15 мин.

Общая часть разминки (3—4 мин) включает в себя бег с ускорениями в разных направлениях и в разных исходных положениях; вращения кистей, предплечий, рук; наклоны и повороты туловища в движении; сложные акробатические происки; ходьба в упоре сзади; ходьба и бег на коленях; передвижение в стойке на руках.

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

Вариант:

вязка рук, теснение — 1 мин;

проходы на туловище, перевороты в партер — 1 мин;

захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партере—1 мин;

захват «петля», реализация захвата — 2 мин;

захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация — 2 мин;

спурт на теснение и выигрыш территории — 2 x 30 с;

упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) — 1 мин;

самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

вариант:

проходы на туловище и переводы в партер;

борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате — 1 мин;

вязка рук, теснение— 1 мин;

выполнение или имитация излюбленных приемов — 2 мин;

борьба за выигрыш территории — 2 x 30 с;

захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом — 2 мин;

упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) — 1 мин;

самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

вариант:

проходы на туловище и переводы в партер — 1 мин;

вязка рук в партере 1 мин;

захваты рук на ключ — 1 мин;

передвижения в партере (защита от «заднего пояса») —2 x 1 мин;

защита от «обратного пояса» — 2x1 мин;
защита от переворота накатом — 2x1 мин;
упражнения на «мосту» — 1 мин;
самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения.

По технико-тактической подготовке

знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;

иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5—6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;

уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток—в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);

уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;

уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;

уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца,

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных,
 Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.
 По теоретической подготовке
 Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Учебно-тематический план

В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Таблица №22

Этап спортивной подготовки/срок проведения/объем %	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
	Тема 2. Спортивная борьба в РФ	Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
	Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от

	<p>вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.</p>	
<p>Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.</p>	
<p>Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж</p>	<p>Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.</p>	
<p>Тема 7. Основы техники и тактики борьбы</p>	<p>Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.</p>	
<p>Тема 8. Физическая подготовка борца</p>	<p>Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.</p>	
<p>Тема 9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований</p>	<p>Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.</p>	
<p>Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой</p>	<p>Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними</p>	
<p>Этап начальной подготовки 2 год обучения (сентябрь-август 2%)</p>	<p>Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ</p>	<p>Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.</p>
	<p>Тема 2. Спортивная борьба в РФ</p>	<p>Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.</p>
	<p>Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение функций</p>	<p>Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра,</p>

организма спортсмена	голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.
Тема 4. Гигиена закаливания, питание и режим борца	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. При выполнении утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.
Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.
Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.
Тема 7. Моральная и психологическая подготовка борца	Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.
Тема 8. Физическая подготовка борца	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10—12-ти лет.
Тема 9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к

	проведения соревнований	соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.
	Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
Этап начальной подготовки 3 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ	Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.
	Тема 2. Спортивная борьба в России.	Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма
	Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).
	Тема 5. Основы техники и тактики спортивной борьбы	Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.
	Тема 6. Основы методики обучения и тренировки борца	Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение,

		целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.
	Тема 7. Моральная и психологическая подготовка борца	Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).
	Тема 8. Физическая подготовка борца	Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.
	Тема 9. Просмотр и анализ соревнований	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.
	Тема 10. Установки борцам перед соревнованиями	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение, о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.
Этап начальной подготовки 4 год обучения	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения

	<p>дееспособности организма.</p> <p>Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).</p> <p>Программно-нормативные основы системы физического воспитания.</p>
Тема 2. Спортивная борьба в России	<p>Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.</p> <p>Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p>
Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	<p>Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.</p>
Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	<p>Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.</p>
Тема 5. Основы техники и тактики спортивной борьбы	<p>Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.</p>
Тема 6. Моральная и психологическая подготовка	<p>Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.</p> <p>Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).</p>
Тема 7. Физическая подготовка борца	<p>Специальная, физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.</p>

	Тема 8. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.
	Тема 9. Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в учебно-тренировочный процесс.
	Тема 10. Установки перед соревнованием	Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в СШ, СШОР.
	Тема 2. Спортивная борьба в России	Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.
	Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за

	счет ограничения питания.
Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	<p>Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.</p>
Тема 6. Основы техники и тактики спортивной борьбы	<p>Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.</p> <p>Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.</p> <p>Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.</p>
Тема 7. Основы методики обучения и тренировки борца	<p>Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.</p> <p>Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства</p>

	восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.
Тема 8. Моральная и психологическая подготовка	Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.
Тема 9. Физическая подготовка борца	Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.
Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца	Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания учебно-тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.
Тема 11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.
Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.
Тема 13. Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).
Тема 14. Установки перед соревнованием	Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Учебно-тренировочный	Тема 1. Физическая культура и спорт в
	Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль

этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения (сентябрь-август 2%)	России	общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.
	Тема 2. Спортивная борьба в России	Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.
	Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.
	Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.
	Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.
	Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы	Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического

	<p>мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.</p>
<p>Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца</p>	<p>Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.</p> <p>Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.</p>
<p>Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца</p>	<p>Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности.</p> <p>Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомотивации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, учебно-тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.</p>
<p>Тема 10. Физическая подготовка борца</p>	<p>Модели учебно-тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца.</p> <p>Модели учебно-тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.</p>
<p>Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе</p>	<p>Закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.</p>
<p>Тема 12. Планирование и контроль тренировки борца</p>	<p>Планирование недельных циклов тренировки.</p> <p>Распределение учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле.</p> <p>Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла</p>

		<p>тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.</p>
	<p>Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований</p>	<p>Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.</p>
	<p>Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой</p>	<p>Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит, Требования к местам соревнований.</p>
	<p>Тема 15. Просмотр и анализ соревнований</p>	<p>Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.</p>
	<p>Тема 16. Установки перед соревнованием</p>	<p>Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения</p>	<p>Тема 1. Физическая культура и спорт в России</p>	<p>Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.</p>

(сентябрь-август
2%)

Тема 2. Спортивная борьба в России	Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение функции организма спортсмена	Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.
Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.
Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации хронические инфекции, неврозы). Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).
Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж	Содержание и общие методы врачебных наблюдений: Утомление переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и мер предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и учебно-тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся учебно-тренировочных занятий и

	<p>соревнований.</p> <p>Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.</p>
<p>Тема 7. Основы техники и тактики спортивно борьбы</p>	<p>Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере)</p>
<p>Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца</p>	<p>Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика Этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.</p>
<p>Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца</p>	<p>Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).</p> <p>Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.</p>
<p>Тема 10. Физическая подготовка борца</p>	<p>Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.</p>
<p>Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе</p>	<p>Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.</p>
<p>Тема 12. Планирование</p>	<p>Планирование годовых и полугодовых циклов</p>

	и контроль тренировки борца	подготовки, Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы учебно-тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.
	Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.
	Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табелы основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.
	Тема 15. Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.
	Тема 16. Установки перед соревнованием	Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения (сентябрь-август 1%)	Тема 1. Спортивная борьба в России	Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
	Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и	Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по

режим борца	<p>спортивной борьбе.</p> <p>Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.</p> <p>Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.</p>
Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	<p>Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер учебно-тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации хронические инфекции, невроты).</p> <p>Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой.</p> <p>Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).</p>
Тема 4. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе	<p>Понятие о микроцикле спортивной тренировки.</p> <p>Разновидности микроциклов в тренировке борца.</p> <p>Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения учебно-тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.</p>
Тема 5. Планирование и контроль тренировки борца	<p>Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки, Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы учебно-тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.</p> <p>Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.</p> <p>Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p>
Тема 6. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	<p>Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.</p> <p>Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.</p>

	Тема 7. Просмотр и анализ соревнований	<p>Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий.</p> <p>Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.</p> <p>Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения.</p> <p>Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.</p> <p>Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.</p>
	Тема 8. Установки перед соревнованием	<p>Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.</p> <p>Определение способов реализации тактических планов.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства (сентябрь-август 1%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	<p>Органы управления физкультурным движением в РФ. Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Роль комсомола в деле массового развития физической культуры и спорта в стране.</p> <p>Итоги участия советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.</p>
	Тема 2. Спортивная борьба в России	<p>Подготовка спортивных резервов по греко-римской борьбе. Задачи и содержание работы СШОР.</p> <p>Структура и содержание работы федерации греко-римской борьбы РФ, ее связь с международной федерацией борьбы (ФИЛА).</p> <p>Итоги выступлений советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы.</p> <p>Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p>
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	<p>Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.</p>
	Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	<p>Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим).</p> <p>Гигиенические факторы в подготовке спортсмена.</p> <p>Оптимальные социально-гигиенические факторы и микросреды быта, учебной и трудовой</p>

	<p>деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца.</p> <p>Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований.</p> <p>Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой.</p> <p>Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн.</p> <p>Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.</p>
<p>Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе</p>	<p>Понятие об антисептике как комплексе мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране. Химические антисептические вещества: раствор перекиси водорода, перманганат калия, борная кислота, спиртовой раствор йода, раствор бриллиантовой зелени и др.</p> <p>Биологические антисептические вещества (антибиотики) и способы их применения.</p> <p>Первая помощь при ранениях и кровотечениях.</p> <p>Инфицирование ран. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при внутренних кровотечениях.</p>
<p>Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж</p>	<p>Роль, место и значение самоконтроля в системе врачебно-педагогических наблюдений при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество, качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка.</p> <p>Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка.</p> <p>Методика частного массажа отдельных частей тела.</p> <p>Массаж задней поверхности тела: массаж спины, шеи, верхних конечностей, области таза, нижних конечностей. Массаж передней поверхности тел: массаж нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.</p>
<p>Тема 7. Основы техники и таборьбы</p>	<p>Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, направление,</p>

	плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.
Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца	<p>Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям (из различных классификационных групп). Этапы обучения. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.</p> <p>Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательным упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).</p>
Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца	<p>Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций.</p> <p>Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.</p> <p>Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.</p>
Тема 10. Физическая подготовка борца	<p>Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации.</p> <p>Характеристика средств, методов и учебно-тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.</p>
Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в борьбе	<p>Понятие о мезоциклах спортивной тренировки.</p> <p>Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание, мезоциклов в греко-римской борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и</p>

	восстановительно-подготовительного мезоциклов.
Тема 12. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки	<p>Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в греко-римской борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры учебно-тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой учебно-тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.</p>
Тема 13. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	<p>Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды, значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).</p>
Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	<p>Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.</p>
Тема 15. Просмотр и анализ соревнований	<p>Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.</p>
Тема 16. Установки перед соревнованием	<p>Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивному инвентарю,
необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	5
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	10
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	1
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	5
13.	Мяч набивной (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-			2	
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-			1	
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-			1	
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-			1	
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-			1	
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	Комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	Комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

В МБУ ДО СШ «Вершина» для реализации программы дополнительного образования вида спорта «спортивная борьба» необходимо: директор, заместитель директора по спортивной работе, тренеры-преподаватели.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Вершина»

Совершенствование профессионального мастерства продолжают на протяжении всего периода своей педагогической деятельности. Процесс непрерывного профессионального развития осуществляют по следующим направлениям:

Регулярно знакомятся с новинками педагогической и методической литературы и соответствующей виду спорта «спортивная борьба»

Продолжают самообразование и профессиональное самосовершенствование, изучают и осмысливают свой опыт, опыт коллег, а также описанный в литературе, обобщают его.

Повышение квалификации тренера-преподавателя 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

Информационно-методические условия реализации Программы

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
Министерство физической культуры и спорта - <https://kubansport.krasnodar.ru>
Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
Важные факты и основные моменты:
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
Вопросы о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
Родителям о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf> .
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -
www.sportedu.ru/
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -
<http://lib.sportedu.ru/>
Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>
Айгуров О.В., Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Пятигорск: Изд-
во СГУ.-2021.
Катрич Л.В., Гронская А.С., Бердичевская Е.М., Физиологические закономерности
адаптации человека к физическим нагрузкам – учебно-методическое пособие для
студентов, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» -
Краснодар, 2012.
Волков В.М., Тренеру о подростке. М., «Физкультура и спорт», изм.ред.2022.
Зациорский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики
воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.
Ковалевский В.Ф., Организация воспитательной работы в детских спортивных
коллективах. Краснодар, 1986.
В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России, Твой олимпийский учебник: учеб.
пособие для олимпийского образования – 26-е изд., перераб. И дополн. – М.: Спорт, 2017.
В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России, Твой олимпийский учебник: учеб.
пособие для олимпийского образования – 27-е изд., перераб. И дополн. – М.: Спорт, 2019.
Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С
84 научных статей, 1983.