

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»**

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2023 №1

Утверждена  
Директор КГБУ ДО  
«СШОР имени Б.Х. Сайтиева»  
\_\_\_\_\_ В.К.Райков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта спортивная борьба  
(спортивная дисциплина – греко-римская борьба)**

Возраст обучающихся – с 10 лет года  
Срок реализации программы:  
НП –4  
УТ –4  
ССМ – не ограничивается  
ВСМ – не ограничивается

В.П. Покояков  
старший тренер-преподаватель  
отделения  
О.М. Балпыкова  
Инструктор-методист

г. Красноярск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 1       | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ  | 3  |
| 2.      | ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ   | 4  |
| 2.1.    | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5  |
| 2.2.    | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 6  |
| 2.3.    | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы  | 6  |
| 2.3.1.  | Учебно-тренировочные занятия   | 6  |
| 2.3.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия   | 7  |
| 2.3.3.  | Спортивные соревнования  | 8  |
| 2.3.4.  | Работа по индивидуальным планам  | 9  |
| 2.4.    | Годовой учебно-тренировочный план  | 9  |
| 2.5.    | Календарный план воспитательной работы   | 10 |
| 2.6.    | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним   | 13 |
| 2.7.    | Планы инструкторской и судейской практики  | 15 |
| 2.8.    | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 16 |
| 3.      | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ   | 19 |
| 3.1.    | Требования к результатам прохождения Программы   | 19 |
| 3.2.    | Оценка результатов   | 20 |
| 3.3.    | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации   | 20 |
| 4.      | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА   | 24 |
| 4.1.    | Общая физическая подготовка  | 24 |
| 4.2.    | Специальная физическая подготовка  | 25 |
| 4.3.    | Технико-тактическая подготовка   | 27 |
| 5.      | ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)  | 27 |
| 6.      | УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)  | 36 |
| 6.1.    | Учебно-тренировочный этап (1-2 года обучения)  | 36 |
| 6.2.    | Учебно-тренировочный этап (3-4 года обучения)  | 57 |
| 7.      | ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА   | 66 |
| 8.      | УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ   | 68 |
| 9.      | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ  | 70 |
| 10.     | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  | 70 |
| 10.1.   | Материально-технические условия реализации Программы   | 70 |
| 10.2.   | Кадровые условия реализации Программы  | 72 |
| 10.2.1. | Укомплектованность педагогическими кадрами   | 72 |
| 10.2.2. | Уровень квалификации педагогических работников   | 72 |
| 10.2.3. | Непрерывность профессионального развития педагогических работников   | 73 |
| 11.     | ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  | 73 |
| 11.1    | Список литературы  | 74 |
| 11.2.   | Перечень интернет-ресурсов   | 74 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина – греко-римская борьба) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»» (далее - ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 0260001611Я

| Наименование спортивной дисциплины              | Номер-код спортивной дисциплины |
|---|---------------------------------|
| греко-римская борьба - весовая категория 32 кг  | 0260431811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 35 кг  | 0260441811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 38 кг  | 0260451811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 41 кг  | 0260471811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 42 кг  | 0260461811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 44 кг  | 0260481811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 45 кг  | 0260491811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 48 кг  | 0260501811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 51 кг  | 0260511811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 52 кг  | 0260531811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 55 кг  | 0260521811А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 57 кг  | 0260571811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 60 кг  | 0260551611А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 62 кг  | 0260581811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 63 кг  | 0260561811А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 65 кг  | 0260591811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 67 кг  | 0260601611А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 68 кг  | 0260611811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 71 кг  | 0261641811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 72 кг  | 0261671811А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 75 кг  | 0261651811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 77 кг  | 0260661611А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 80 кг  | 0261661811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 82 кг  | 0260541811А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 84 кг  | 0260621811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 85 кг  | 0260631811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 87 кг  | 0262151611А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 92 кг  | 0262161811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 96 кг  | 0260641811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 97 кг  | 0262171611А                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 100 кг | 0260651811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 110 кг | 0262181811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 120 кг | 0262191811Ю                     |
| греко-римская борьба - весовая категория 130 кг | 0261681611А                     |
| греко-римская борьба - абсолютная категория     | 0260671811М                     |

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1221 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта спортивная борьба», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

(с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

Спортивная борьба (дисциплина - греко-римская борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В греко-римской борьбе атаковать ноги запрещается правилами. А также в «классике» запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсеки), технические действия против суставов, болевые приемы, долгие захваты шеи двумя руками.

Греко-римская 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, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты..

В греко-римской борьбе мужчины соревнуются на Олимпийских играх в весовых категориях: до 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 130.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение - все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в *Таблице №1*.

*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 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|---|--|-------------------------|
| НП                          | 4   | 7  | 10                      |
| УТ                          | 4   | 11   | 8                       |
| ССМ                         | не ограничивается                                   | 14   | 4                       |
| ВСМ                         | не ограничивается                                   | 16   | 2                       |

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта спортивная борьба.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта спортивная борьба.

## 2.2. Объем Программы.

Объем Программы определен в *Таблице №2*

*Таблица №2*

### Объем Программы

| Этапный норматив                    | Этапы спортивной подготовки |     |     |     |     |     |     |     |      |           |      |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----------|------|
|                                     | НП                          |     |     |     | УТ  |     |     |     | ССМ  |           | ВСМ  |
|                                     | 1                           | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1    | 2 и более |      |
| <b>Количество часов в неделю</b>    | 5                           | 6   | 8   | 8   | 10  | 12  | 12  | 14  | 20   | 20        | 24   |
| <b>Общее количество часов в год</b> | 260                         | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 1040 | 1040      | 1248 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в *Таблице №3*.

*Таблица №3*

#### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |    |     |     |
|---|--|---|----|-----|-----|
|   |  | НП  | УТ | ССМ | ВСМ |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |    |     |     |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -  | 21  | 21  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14 | 18  | 21  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -   | 14 | 18  | 18  |

|  |   |  |             |                                     |    |
|--|---|--|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |  |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -  | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -  | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  |  |             | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -  | До 60 суток |                                     |    |

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### **2.3.3. Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина греко-римская борьба);

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в *Таблице №4*.

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |             |                |   | ССМ | ВСМ |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|-------------|----------------|---|-----|-----|
|                              | НП                                    |            | УТ          |                |   |     |     |
|                              | До года                               | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |   |     |     |
| Контрольные                  | -                                     | 2          | 3           | 4              | 5 | 5   |     |
| Отборочные                   | -                                     | -          | 1           | 1              | 1 | 1   |     |
| Основные                     | -                                     | -          | 1           | 1              | 1 | 1   |     |

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

**2.3.4. Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в *Таблице №5*.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения)

инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки<br>и<br>иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки                           |     |     |     |     |     |     |     |      |           |      |
|----------|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----------|------|
|          |   | НП  |     |     |     | УТ  |     |     |     | ССМ  |           | ВСМ  |
|          |   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1   | 2   | 3   | 4   | 1    | 2 и более |      |
|          |   | Количество часов в неделю                         |     |     |     |     |     |     |     |      |           |      |
|          |   | 5   | 6   | 8   | 8   | 10  | 12  | 12  | 14  | 20   | 20        | 24   |
|          |   | Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах |     |     |     |     |     |     |     |      |           |      |
|          |   | 2ч.   |     |     |     | 3ч. |     |     |     | 4ч.  |           | 4ч.  |
|          |   | Наполняемость групп                               |     |     |     |     |     |     |     |      |           |      |
|          |   | 10  |     |     |     | 8   |     |     |     | 4    |           | 2    |
| 1.       | ОФП   | 156   | 181 | 237 | 237 | 251 | 289 | 225 | 260 | 270  | 270       | 237  |
| 2.       | СФП   | 47  | 56  | 75  | 84  | 88  | 112 | 112 | 138 | 220  | 220       | 324  |
| 3.       | Участие в соревнованиях   | -   | -   | -   | -   | 10  | 12  | 25  | 29  | 62   | 62        | 75   |
| 4.       | Техническая подготовка  | 16  | 19  | 25  | 25  | 52  | 62  | 94  | 118 | 135  | 135       | 150  |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка                                       | 34  | 47  | 67  | 58  | 88  | 112 | 119 | 124 | 260  | 260       | 350  |
| 6.       | Инструкторская и<br>судейская практика  | -   | -   | -   | -   | 10  | 12  | 12  | 15  | 31   | 31        | 37   |
| 7.       | Медицинские,<br>медико-биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия, тестирование<br>и контроль | 7   | 9   | 12  | 12  | 21  | 25  | 37  | 44  | 62   | 62        | 75   |
| 8.       | Общее количество<br>часов в год   | 260   | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 1040 | 1040      | 1248 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Приоритетными направлениями воспитания обучающихся являются:

**патриотизм** (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, служение Отечеству, гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

**здоровье** (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

**труд и творчество** (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость) и пр.

В соответствии с этим на протяжении всего времени реализации программы, решается задача формирования таких личностных качеств как, воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития ребенка.

Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Одна из задач тренера-преподавателя - это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию. Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподавателю необходимо поощрять успехи не только в спортивных занятиях, но и в учебе.

Календарный план воспитательной работы определен в *Таблице №6*.

*Таблица №6*

**Календарный план воспитательной работы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Направление работы</b>                | <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки проведения</b> |
|--------------|--|---|-------------------------|
| 1.           | Работа с детьми (профориентационная)     | -Семинары, мастер-классы, показательные выступления, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;<br>- Посещение музеев;<br>- Экскурсии, туристические походы;          | в течение года          |
| 2.           | Формирование коллектива (общекультурное) | -Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий (праздники, День именинника, посещение кинотеатра, музеев, экскурсии);<br>- Открытые занятия для родителей;<br>- Просмотр соревнований высокого ранга; | в течение года          |

|    |   |  |                |
|----|---|--|----------------|
|    |   | - Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.).   |                |
| 3. | Патриотическое воспитание                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение теоретических занятий на тему: «Значения Государственной символики РФ и правила ее использования на соревнованиях»;</li> <li>- Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- Тематические праздники (23 февраля – День защитника Отечества; 12 апреля – День космонавтики; 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов; 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; 4 ноября – День народного единства;- 9 декабря – День Героев Отечества.)</li> <li>- Беседы, встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта ;</li> <li>- Участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;</li> <li>- Посещение музеев;</li> <li>- Конкурсы.</li> </ul> | в течение года |
| 4. | Работа с родителями (взаимосвязь спортивной школы с родителями) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы по вопросам воспитания</li> <li>- Лекции по вопросам воспитания</li> <li>- Проведение общешкольных родительских собраний</li> <li>- Открытые занятия для родителей</li> <li>- Туристические походы</li> <li>- Общешкольный праздник спортивных семей «Моя малая Родина»</li> </ul>   | в течение года |
| 5. | Профилактическая работа (социально-нравственное)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с детьми из группы риска;</li> <li>- Беседы в группах тренера преподавателя об уважительном отношении к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям;</li> <li>- Освоение юными спортсменами норм и правил поведения в школе и на спортивных мероприятиях;</li> <li>- Социально-правовое (воспитывает</li> </ul>  | в течение года |

|    |   |   |                |
|----|---|---|----------------|
|    |   | законопослушность);<br>- Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками.   |                |
| 6. | Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение) | - Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника;<br>- Проведение инструктажей по технике безопасности;<br>- Проведение бесед с обучающимися на темы: - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, питании, профилактике вредных привычек. | в течение года |

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в *Таблице №7*.

*Таблица №7*

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

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);  
разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;  
формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|------------------|---|
| НП                         | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушения антидопинговых правил»                                    | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике                                       |
|                            | Онлайн обучение на сайте <b>РУСАДА</b>  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
|                            | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»   | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике                                       |
|                            | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»  | 1 раз в год      | Обучающимся даются начальные знания по тематике                                       |
|                            | Практическое занятие Антидопинговая викторина: «Мы за честный и здоровый спорт»                                       | 1 раз в год      | Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео          |
|                            | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                | 1 раз в год      | Родителям даётся информация по тематике   |
| УТ(СС)                     | Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»  | 1-2 раза в год   | Обучающимся даются углубленные занятия по тематике                                    |
|                            | Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные занятия по тематике                                    |
|                            | Теоретическое занятие: «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»   | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные занятия по тематике                                    |
|                            | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год      | Обучающимся даются углубленные занятия по тематике                                    |
|                            | Практическое занятие Антидопинговая викторина: «Мы за честный и здоровый спорт»                                       | 1 раз в год      | Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео          |
|                            | Онлайн обучение на сайте <b>РУСАДА</b>  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| ССМ<br>ВСМ                 | Теоретическое занятие: «Виды нарушения антидопинговых правил»   | 1-2 раз в год    | Обучающимся даются максимальные знания по тематике                                    |
|                            | Теоретическое занятие: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»  | 1 раз в год      | Обучающимся даются максимальные знания по тематике                                    |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| Теоретическое занятие:<br>«Ответственность за нарушение<br>антидопинговых правил» | 1 раз в год   | Обучающимся даются<br>максимальные знания по<br>тематике                                    |
| Теоретическое занятие «Допинг-<br>контроль»                                       | 1-2 раз в год | Работа с мед. работником<br>учреждения  |
| Теоретическое занятие «Система<br>АДАМС»  | 1 раз в год   | Работа со специалистом  |
| Онлайн обучение на сайте<br><b>РУСАДА</b>   | 1 раз в год   | Прохождение онлайн-курса – это<br>неотъемлемая часть системы<br>антидопингового образования |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе первого года подготовки обучающие должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и общеразвивающих упражнений.

На тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Обучающие должны уметь правильно показать упражнения (приёмы) пройденного практического материала, уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приёмов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста, знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Обучающие тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить её, правильно демонстрировать технику приёмов, исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися, привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп, знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Обучающие групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по физической подготовке, разминку, давать индивидуальные задания по обучению и совершенствованию основных приёмов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы, оформлять журнал занятий, регистрировать объём и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по спортивной борьбе и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы, выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики определен в *Таблице №8*.

### Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

| Этап спортивной подготовки     | Мероприятия           | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|--------------------------------|-----------------------|------------------|---|
| <b>Инструкторская практика</b> |                       |                  |   |
| <b>УТ</b>                      | Теоретические занятия | в течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий.   |
|                                | Практические занятия  | в течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.  |
| <b>ССМ<br/>ВСМ</b>             | Теоретические занятия | в течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.  |
|                                | Практические занятия  | в течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.  |
| <b>Судейская практика</b>      |                       |                  |   |
| <b>УТ</b>                      | Теоретические занятия | в течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.   |
|                                | Практические занятия  | в течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТ занятия с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья». |
| <b>ССМ<br/>ВСМ</b>             | Теоретические занятия | в течение года   | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.   |
|                                | Практические занятия  | в течение года   | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья 3 категории».                   |

#### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и

реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ(СС) (до 2-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ(СС) (свыше 2-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в *Таблице №9*.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств.**

Цель: медицинское сопровождение УТП

| <b>Этап<br/>спортивной<br/>подготовки</b>  | <b>Год<br/>обучения</b> | <b>Мероприятия</b>                         | <b>Срок проведения</b>         |
|--|-------------------------|--|--------------------------------|
| <b>НП</b>                                  | 1                       | Врачебно-педагогические наблюдения         | в течение года                 |
|  |                         | Применение медико-биологических средств    | в течение года                 |
|  |                         | Применение педагогических средств          | в течение года                 |
|  |                         | Применение психологических средств         | в течение года                 |
|  |                         | Применение гигиенических средств           | в течение года                 |
|  | 2-4                     | Углубленный медицинский осмотр             | 1 раз в 12 мес.                |
|  |                         | Предварительные мед. осмотры               | при допуске к мероприятиям     |
|  |                         | Этапные и текущие медицинские обследования | в течение года                 |
|  |                         | Врачебно-педагогические наблюдения         | в течение года                 |
|  |                         | Применение медико-биологических средств    | в течение года                 |
|  |                         | Применение педагогических средств          | в течение года                 |
|  |                         | Применение психологических средств         | в течение года                 |
|  |                         | Применение гигиенических средств           | в течение года                 |
|  | <b>УТ</b>               | 1-4  | Углубленный медицинский осмотр |
| Предварительные мед. осмотры               |                         |  | при допуске к мероприятиям     |
| Этапные и текущие медицинские обследования |                         |  | в течение года                 |
| Врачебно-педагогические наблюдения         |                         |  | в течение года                 |
| Применение медико-биологических средств    |                         |  | в течение года                 |
| Применение педагогических средств          |                         |  | в течение года                 |
| Применение психологических средств         |                         |  | в течение года                 |
| Применение гигиенических средств           |                         |  | в течение года                 |
| <b>ССМ<br/>ВСМ</b>                         |                         | Углубленный медицинский осмотр             | 1 раз в 6 мес.                 |
|  |                         | Предварительные мед. осмотры               | при допуске к мероприятиям     |
|  |                         | Этапные и текущие медицинские обследования | в течение года                 |

|  |   |                |
|--|---|----------------|
|  | Врачебно-педагогические наблюдения      | в течение года |
|  | Применение медико-биологических средств | в течение года |
|  | Применение педагогических средств       | в течение года |
|  | Применение психологических средств      | в течение года |
|  | Применение гигиенических средств        | в течение года |

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у них медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **3.2. Оценка результатов.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся проводимой 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, в также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в *Таблицах №10-13*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта спортивная борьба**

| №<br>п/п                                       | Упражнения   | Единица<br>измерени<br>я | Нормативы до года<br>обучения |         | Нормативы свыше<br>года обучения |         |
|--|--|--------------------------|-------------------------------|---------|----------------------------------|---------|
|  |  |                          | мальчики                      | девочки | мальчики                         | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                          |                               |         |                                  |         |
| 1.1  | Бег 30м  | с                        | не более                      |         | не более                         |         |
|  |  |                          | 6,9                           | 7,1     | 6,7                              | 6,8     |
| 1.2  | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз        | не менее                      |         | не менее                         |         |
|  |  |                          | 7                             | 4       | 10                               | 6       |
| 1.3  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                       | не менее                      |         | не менее                         |         |
|  |  |                          | +1                            | +3      | +3                               | +5      |
| 1.4  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см.                      | не менее                      |         | не менее                         |         |
|  |  |                          | 110                           | 105     | 120                              | 115     |
| 1.5  | Метание теннисного мяча<br>в цель, дистанция 6м.                                     | количество<br>попаданий  | не менее                      |         | не менее                         |         |
|  |  |                          | 2                             | 1       | 3                                | 2       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                          |                               |         |                                  |         |
| 2.1  | Стоя ровно, на одной<br>ноге, руки на поясе.<br>Фиксация положения                   | с                        | не менее                      |         | не менее                         |         |
|  |  |                          | 10,0                          | 8,0     | 12,0                             | 10,0    |
| 2.2  | Подъем ног до хвата<br>руками в висе на<br>гимнастической стенке                     |                          | не менее                      |         | не менее                         |         |
|  |  |                          | 2                             |         | 3                                |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной  
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный  
этап по виду спорта спортивная борьба**

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                      |          |         |
| 1.1                                      | Бег 60м   | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 10,4     | 10,9    |
| 1.2                                      | Бег 1500м   | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 8,05     | 8,29    |
| 1.3                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>на полу                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 20       | 15      |
| 1.4                                      | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +5       | +6      |
| 1.5                                      | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более |         |

|   |   |   |          |     |
|---|---|---|----------|-----|
|   |   |   | 8,7      | 9,1 |
| 1.6   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | не менее |     |
|   |   |   | 160      | 145 |
| 1.7   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз  | не менее |     |
|   |   |   | 7        | –   |
| 1.8   | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.                      | количество раз  | не менее |     |
|   |   |   | –        | 11  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |     |
| 2.1   | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз  | не менее |     |
|   |   |   | 6        | 4   |
| 2.2   | Прыжок в высоту с места   | см  | не менее |     |
|   |   |   | 40       |     |
| 2.3   | Тройной прыжок с места  | м   | не менее |     |
|   |   |   | 5        |     |
| 2.4   | Бросок набивного мяча (3 кг.) вперёд из-за головы                           | м   | не менее |     |
|   |   |   | 5,2      |     |
| 2.5   | Бросок набивного мяча (3 кг.) назад   | м   | не менее |     |
|   |   |   | 5        |     |
| 2.3   | Тройной прыжок с места  | м   | не менее |     |
|   |   |   | 6,0      |     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |          |     |
| 3.1   | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)               | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд» |          |     |
| 3.2   | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)            | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»                               |          |     |

*Таблица №12*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта спортивная борьба**

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |          |         |
| 1.1   | Бег 60м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2   | Бег 2000м                                      | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | 8,10     | 10,0    |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 36       | 15      |

|   |   |                |          |     |
|---|---|----------------|----------|-----|
| 1.4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     |
|   |   |                | +11      | +15 |
| 1.5   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |     |
|   |   |                | 7,2      | 8,0 |
| 1.6   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     |
|   |   |                | 215      | 180 |
| 1.7   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)                  | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 49       | 43  |
| 1.8   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 15       | –   |
| 1.9   | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.                      | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | –        | 20  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |     |
| 2.1   | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 15       | 8   |
| 2.2   | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                                | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 20       |     |
| 2.3   | Прыжок в высоту с места   | см             | не менее |     |
|   |   |                | 47       |     |
| 2.4   | Тройной прыжок с места  | м              | не менее |     |
|   |   |                | 6,0      |     |
| 2.5   | Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы                           | м              | не менее |     |
|   |   |                | 7,0      |     |
| 2.6   | Бросок набивного мяча (3 кг.) назад   | м              | не менее |     |
|   |   |                | 6,3      |     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |     |
| 3.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                |          |     |

Таблица №13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап ВСМ по виду спорта спортивная борьба**

| № п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |                   |                     |
| 1.1   | Бег 2000м                                      | мин, с            | не более          |                     |
|   |  |                   | –                 | 9,50                |
| 1.2   | Бег 3000м                                      | мин, с            | не более          |                     |
|   |  |                   | 12,40             | –                   |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее          |                     |
|   |  |                   | 42                | 16                  |

|   |   |                |          |     |
|---|---|----------------|----------|-----|
| 1.4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     |
|   |   |                | +13      | +16 |
| 1.5   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |     |
|   |   |                | 6,9      | 7,9 |
| 1.6   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |     |
|   |   |                | 230      | 185 |
| 1.7   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)                  | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 50       | 44  |
| 1.8   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 15       | –   |
| 1.9   | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.                      | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | –        | 20  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |     |
| 2.1   | Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 15       | 8   |
| 2.2   | Тройной прыжок с места  | м              | не менее |     |
|   |   |                | 6,2      |     |
| 2.3   | Прыжок в высоту с места   | см             | не менее |     |
|   |   |                | 52       |     |
| 2.4   | Бросок набивного мяча (3 кг.) вперед из-за головы                           | м              | не менее |     |
|   |   |                | 8,0      |     |
| 2.5   | Бросок набивного мяча (3 кг.) назад   | м              | не менее |     |
|   |   |                | 9,0      |     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                |          |     |
| 3.1   | Спортивный разряд «мастер спорта России»                                    |                |          |     |

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА.**

##### **4.1. Общая физическая подготовка (для всех годов обучения) (далее ОФП).**

ОФП – предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма борца, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

##### **Строевые и порядковые упражнения**

Общие знания о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание 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 полуприсяде, приседе. Спортивная. С выпадами. На коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами. Перекатами с пятки на носок. Приставным шагом в одну и другую сторону.

##### **Бег**

На короткие дистанции из различных стартовых положений. По пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку по воде. Змейкой. Вперед, спиной, боком. С высоким поднятием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках.

Равномерном и переменном (с ускорением) темпе. Мелким и широким шагом. С изменением направления.

### **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 возвышения разной высоты. 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. Стоя на мосту. Через несколько предметов «Змейкой» между предметами и др.

### **Упражнение без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

### **Упражнения с предметами**

Со скакалкой. С гимнастической палкой. С теннисным мячом. С набивным мячом. С гантелями. С гирями. Со стулом.

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

На гимнастической скамейке. На гимнастической стенке. На кольцах и перекладине. На канате и шесте. На бревне. На козле и коне. На батуте.

### **Плавание**

Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать. Изучение различных способов плавания. Проплывание коротких дистанций на время. Игры в воде.

### **Передвижение на велосипеде**

По пересеченной местности, по дорожке стадиона.

### **Подвижные игры и эстафеты**

С элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метаний, кувырков. С переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноска груза. С сохранением равновесия. Со скакалкой, набивными мячами, элементами спортивных игр. Комбинированные эстафеты с применением элементов в различных сочетаниях.

### **Спортивные игры**

Ознакомление с элементами техники, тактики, и правилами соревнований (баскетбол, гандбол, регби, футбол).

## **4.2. Специальная физическая подготовка (далее СФП).**

СФП – характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

### **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 упоре 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 шеи**

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок;

наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы); 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;  
движение 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;  
поворот 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, с предметом (набивным мячом, и манекеном и т.п.) в руках;  
движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо);  
забегание 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;  
уход с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

### **Упражнения самостаховке**

Перекаты 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 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;  
имитация различных действий и приемов с резиновым амортизатором, набивным мячом, 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, с 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, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны;  
ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.;  
движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек;  
имитация изученных приемов.

### **Упражнения с партнером**

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;  
поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре;

сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки вниз, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на 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 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); внезапная остановка 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, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты (начало поединка), в перетягивание, с опережением и борьбой за выгодное положение, за сохранение равновесия, с отрывом соперника от ковра, за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга.

### **4.3. Техничко-тактическая подготовка.**

Под технической подготовкой – следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях.

#### **Основные положения в спортивной борьбе**

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

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

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанция:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

#### **Элементы маневрирования**

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

*В партнере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижение вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибание 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 обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, часть тела соперника, используя какой либо захват, упор, рывок и т.п.)

## **5. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ).**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе вида спорта спортивная борьба - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

обучение технике спортивной борьбы;  
повышение уровня физической подготовки на основе проведения многолетней подготовки;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной борьбе.

### ***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 волной 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.).

### **Борьба в партере**

#### ***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 разноименных рук под плечо;

Б. сбивание захватом туловища;

В. сбивание захватом одноименного плеча;

#### ***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 рукой;

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

**Контрприемы:**

- А. бросок подворотом захватом руки под плечо;
- В. переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

**Переворот 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 партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

**Контрприемы:**

- А. бросок подворотом захватом руки через плечо;
- Б. выход наверх выседом;
- В. переворот махом ног, прижимая захваченную руку к голове.

**Захваты руки на «ключ»*****Одной рукой сзади*****Защита:**

Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

***Двумя руками сзади*****Защита:**

Выставляя соединенные в «крючок» руки, 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 захваченную 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, толкать соперника левым боком в сторону от себя.

***Способы сбивания противника на живот:***

3. Атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой - туловище сверху, притягивает его на себя и дает 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 левый бок;
4. Из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает

одновременное колено партнера и рывком рывками 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 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

### Перевод рывком

**Перевод рывком за руку:**

**Защита:**

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

**Контрприемы:**

А.перевод рывком за руку;

Б.бросок поворотом 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.

**Перевод нырком:**

**Защита:**

Захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося 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.

**Перевод вращением (вертушки)**

**Перевод вращением захватом руки сверху**

**Защита:**

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

**Контрприемы:**

А.перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

Б.накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

**Броски подворотом (бедро)**

**Бросок подворотом захватом руки через плечо**

**Защита:**

А.приседая, упереться 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 сзади (сверху) и шеи:**

**Защита:**

А.приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться 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.

**Бросок 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:**

2. Перевод рывком за другую 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.

2. 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, ответственных; захватов 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); с одним захватом и изменением захвата.

**Выталкивание партнера** в определенном захвате за пределы ковра посредством игры 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 и упорами.

**Выполнение комбинаций приемов** типа стойка-партер (изученных приемов)

**Выполнение** комбинации в партере, в стойке

**Выполнение изучаемых приемов на оценку**, на точность приземления партнера.

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

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

**Уход с моста:**

- А. забеганием в сторону от противника;
- Б. переворот 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; один 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 кисть 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 заданием вывести соперника за красную линию);
- Проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- Переход от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- К искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- К эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- К рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в разных направлениях;
- Осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- Атаковать на первых минутах схватки;
- Выполнять приемы за короткий промежуток (10-15с) 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 различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
- Схватка на одной ноге;
- Уходы от удержания на «мосту» на время;
- Схватка со сменой партнеров;
- Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

## Борьба в стойке

### **Перевод рывком**

#### ***Перевод рывком за руку:***

##### **Защита:**

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

##### **Контрприемы:**

- А.перевод рывком за руку;
- Б.бросок поворотом 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.

#### ***Перевод нырком:***

##### **Защита:**

Захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося 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.

### **Перевод вращением (вертушки)**

#### ***Перевод вращением захватом руки сверху***

##### **Защита:**

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

##### **Контрприемы:**

- А.перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- Б.накрывая выседом в сторону, противоположную повороту.

### **Броски подворотом (бедро)**

#### ***Бросок подворотом захватом руки через плечо***

##### **Защита:**

- 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 сзади (сверху) и шеи:***

##### **Защита:**

- 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.

### **Бросок поворотом (мельница)**

### ***Бросок поворотом захватом руки на шею 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:***

1. *Перевод рывком за другую 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.

2. *Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

А. перевод рывком за руку;

Б. сбивание захватом руки двумя руками;

В. бросок поворотом захватом руки двумя руками<sup>49</sup>

3. сбивание захватом туловища и руки.

#### **Тренировочные задания**

##### **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке**

##### ***Осуществление захватов:***

Предварительных, основных, ответственных; захватов 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); с одним захватом и изменением захвата.

***Выталкивание партнера*** в определенном захвате за пределы ковра посредством игры 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 и упорами.

***Выполнение комбинаций приемов*** типа стойка-партер (изученных приемов)

***Выполнение*** комбинации в партере, в стойке

***Выполнение изучаемых приемов на оценку***, на точность приземления партнера.

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

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

##### ***Уход с моста:***

А. забеганием в сторону от противника;

Б. переворот 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; один 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 кисть 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 заданием вывести соперника за красную линию);
- Проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- Переход 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 разных направлениях;
- Осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- Атаковать на первых минутах схватки;
- Выполнять приемы за короткий промежуток (10-15с) 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 различными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- Схватка с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- Схватка с разрешением захвата только одной рукой;
- Схватка на одной ноге;
- Уходы от удержания на «мосту» на время;
- Схватка со сменой партнеров;
- Хватка с заданием: провести конкретные приемы (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Распределения времени учебно-тренировочного занятия по блокам (ОФП, СФП, техника и тактика) производится в зависимости от года и этапа обучения, уровня физической подготовки обучающихся. Распределение времени в процессе обучения может варьироваться.

### **Задания для учебных и тренировочных схваток**

#### **а) задания по совершенствованию:**

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных

направлениях;

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

- способности атаковать на первых минутах схватки;

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

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

- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;

- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения фазнообразного 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 удержания на мосту на время;

- удержание на мосту на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время;

***в) задания для проведения разминки.***

## **6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ).**

### **6.1. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения).**

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

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ) в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества обучающихся 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 (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения УТЗ, апробированных каждым из тренеров-преподавателей, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

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

2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (при ситуаций поединка) приемами (6-8 мин),

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

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 с до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

### **Физическая подготовка**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (далее – КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств обучающихся учебно-тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием КТ 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 также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя:

- 1) построение, сообщение задач урока – 1 мин;
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- 6) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

#### *Развитие ловкости*

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 с.

В *Таблице №14* представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

*На I станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

*На II станции* осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

*На III станции* осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице

В тех случаях, когда тренировка локости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Таблица №14

**Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития ловкости**

| Содержание  | Дозировка                                | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|
| <i>I станция</i>  |  |   |
| <i>Общее время 8 мин</i>  |  |   |
| Акробатические упражнения   | 2 мин; 4 серии по 8-12 раз               |   |
| 1. «Ножик» (из и.о. лежа на спине, руки вверх - группировка)                        | 2 мин; 4 серии по 10-16 раз              |   |
| 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений                              | 2 мин; 4 серии по 5-8 раз                |   |
| 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо | 2 мин; 4 серии по 10-14 раз              |   |
| 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты                          |  |   |
| <i>II станция</i>   |  |   |
| <i>8 мин</i>  |  |   |
| 1. Игры в касания   | 4 мин; 4 задания по 5-7 раз              | В форме соревнований. Количество повторений должно быть нечетным для выявления победителя |
| 2. Игры в дебюты  | 4 мин; 4-6 исходных положений по 5-7 раз | В форме соревнования между парами   |
| <i>III станция</i>  |  |   |
| <i>8 мин</i>  |  |   |
| Упражнения в парах  |  | Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников  |
| 1. Переноска партнера на плечах:  | 3 мин                                    |   |
| а) по ковру   | 4x10 м                                   |   |
| б) по гимнастической скамейке   | 4x10 м                                   |   |
| в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»                                     | 4x10 м                                   |   |
| 2. Выведение партнера из равновесия   | 3 мин                                    |   |
| а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук                                    | 1 мин                                    | В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях     |
| б) то же в приседе  | 1 мин                                    |   |
| в) то же, стоя на одной ноге  | 1 мин                                    |   |
| 3. Передвижения на четвереньках   | 2 мин; 6-8x10 м                          | В форме соревнований  |
| <i>IV станция</i>   |  |   |
| <i>8 мин</i>  |  |   |
| Упражнения с мячом  |  |   |
| 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)                                | 2 мин; 4x8-12                            | С баскетбольными мячами   |
| 2. Вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в                   |  | Упражнение выполняется в форме соревнования   |

|  |               |                               |
|--|---------------|-------------------------------|
| левую  | 2 мин; 4x8-12 | С набивным мячом весом 1-2 кг |
| 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру  | 2 мин; 4x8-12 |                               |
| 4. То же, стоя спиной к партнеру   | 3 мин; 4x8-12 |                               |
| <i>V заключительная станция</i>  | <i>8 мин</i>  | <i>Для всех занимающихся</i>  |
| 1. Игра «регби на коленях»<br>2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки | 2x4 мин       |                               |

### ***Развитие быстроты***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в *Таблице №15*.

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в *Таблице №16*.

*Таблица №15*

### **Методика организации тренировки предельного темпа движений**

| <b>Показатели тренировочной нагрузки</b> | <b>Оптимальная величина нагрузки</b> | <b>Методические указания</b>  |
|--|--------------------------------------|---|
| 1. Интенсивность упражнения              | 95-100%                              | Величина пульса не выше 160 уд/мин  |
| 2. Внешнее сопротивление                 | 20-50% от максимального              |   |
| 3. Длительность упражнения               | 3-8 с                                | Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза                       |
| 4. Интервалы отдыха                      | 2-4 мин (активный)                   | Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин |
| 5. Количество серий в одной тренировке   | 10-40                                | Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена   |
| 6. Интервал отдыха между тренировками    | 3-4 дня (при коротких тренировках до | Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать  |

|  |                    |   |
|--|--------------------|---|
|  | 40-60 мин 1-2 дня) | специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха |
|--|--------------------|---|

Таблица №16

### Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты

| Содержание   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|--|---|---|
| 1  | 2   | 3   |
| <i>Подготовительная станция</i><br>1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения<br>2. Упражнения на растягивание  | 5 мин<br>5 мин<br>3-5 мин   | Для всех занимающихся одновременно<br>Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу<br><br>В парах с помощью партнера  |
| <i>I станция</i><br>Упражнения с мячом<br>1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м<br>2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади<br>3. И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч | 2 мин<br>8-12 раз<br>3 мин<br>6-14 раз<br>3 мин<br>10-20 раз  | Построение в две шеренги лицом друг к другу   |
| <i>Варианты упражнений</i><br>1.1.) По сигналу ловля падающего мяча<br>2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча<br>3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера<br><br>2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м<br>2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной   | 2 мин<br>10-20 раз<br>2 мин<br>10-20 раз<br>4 мин<br>10-20 раз<br>2 мин<br>4х5-8 с<br>2 мин 10-20 раз | В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя  |
| 3) Подвижная игра «мяч в воздухе»  | 4 мин   | Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре<br>Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><i>II станция</i><br/>Акробатические упражнения<br/>1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)<br/>2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать<br/>3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p>   | <p>2 мин<br/>8-12 раз<br/>4 мин<br/>12-16 раз<br/>2 мин<br/>9-12 раз</p>   | <p>В форме соревнований</p>  |
| <p><i>Варианты упражнений</i><br/>1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п.<br/>2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки<br/>3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.<br/>4) Передвижение на четвереньках<br/><br/>2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.<br/>2) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.<br/>3) Кувырки вперед и назад<br/>4) Забегания на мосту в обе стороны</p> | <p>2 мин 4x5-10 раз<br/>4x5-10 раз<br/>4x5-10 раз<br/>4x10-20 м<br/>4x10-20 раз<br/>4x10-20 раз<br/>4x10-20 раз<br/>4x5-10 с</p> | <p>В форме соревнований на большее число повторений<br/><br/>В форме соревнований на опережение<br/>Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение<br/>Можно проводить в форме эстафет</p>                        |
| <p><i>III станция</i><br/>1. Игры в касания<br/>2. Игры в дебюты</p>   | <p>4 мин<br/>4 мин</p>   | <p>Продолжительность игры ограничивается 10 с<br/>Установка на максимальную скорость движений</p>  |
| <p><i>IV станция</i><br/>Специально-подготовительные упражнения<br/>1. Бой с тенью<br/>2. Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места<br/>3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером</p>   | <p>2 мин<br/>10x4-6 раз<br/>2 мин<br/>4x10 с<br/>4 мин<br/>(10-15раз) x<br/>4-5 серий</p>  | <p>Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения<br/>В форме соревнований на большее количество повторений<br/>Движения в разных направлениях с большой амплитудой</p>  |
| <p><i>Варианты упражнений</i><br/>1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом<br/>2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе<br/>3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с</p>   | <p>2 мин<br/>(10-12)x4-6<br/>3 мин<br/>(4-8 раз)x<br/>(5-10 с)<br/>3 мин<br/>(4-8 раз)x<br/>(5-10 с)</p>                         | <p>Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20<br/><br/>В форме соревнований на большее количество повторений<br/><br/>В форме соревнований на опережение<br/>Установка на точность и максимальную</p> |

|   |                                 |   |
|---|---------------------------------|---|
| отягощением)  |                                 | скорость движения                                     |
| 2.1) Передвижения в упоре лежа  | 2 мин                           | В форме соревнований на большее количество повторений |
| 2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра   | 4x10-20 м<br>3 мин<br>10-20 раз |   |
| 3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки   | 3 мин<br>(4+4+4)x<br>5-10 с     |   |
| 3.1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч) | 2 мин<br>4x5-10 с               | Установка на точность и максимальную скорость         |
| 2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра   | 4 мин<br>10-20 раз              |   |
| 3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением                               | 2 мин<br>4x5-10 с               |   |
| <i>V заключительная станция</i>   |                                 | Для всех занимающихся                                 |
| 1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений  | 4 мин<br>4-8 раз                | Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный        |
| 2. Баскетбол по упрощенным правилам   | 4x2 мин                         |   |

### **Развитие силы**

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в *Таблице №17*.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике спортивной борьбы, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышцы, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения.

**Методические рекомендации по преимущественному развитию силы  
в быстрых (БМВ) в медленных (ММВ) мышечных волокнах**

| <b>Методические положения</b>       | <b>БМВ</b>   | <b>ММВ</b>                                      |
|-------------------------------------|--|---|
| Продолжительность упражнений        | До 30 с и до отказа  | 30-60 с и до отказа                             |
| Интенсивность выполнения упражнения | 80-90% от максимума  | 40-80% от максимума                             |
| Число серий                         | 5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)          | То же   |
| Интервал отдыха между сериями       | 5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты) | То же   |
| Интервал отдыха между тренировками  | 5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)                     | То же   |
| Режим функционирования мышц         | Динамический   | Статодинамический (с нарушением кровообращения) |

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в *Таблице №18*.

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

**Для развития мышц ног:**

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

**Для развития мышц рук:**

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержанием угла прямыми ногами,
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

**Для развития мышц туловища:**

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом па гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Таблица №18

**Примерная схема круговой тренировки для силовой подготовки борца**

| <b>Содержание</b>   | <b>Дозировка</b>       | <b>Организационно-методические указания</b>  |
|---|------------------------|--|
| <i>Подготовительная станция</i><br>Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища         | 4 мин                  | Для всех занимающихся<br>Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке  |
| Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками  | 2 мин                  | В медленном темпе без рывков   |
| Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны   | 2 мин 4x10-20 м        | Включая имитацию упражнений КТ   |
| Упражнения на растягивание  | 2 мин                  |  |
| <i>I станция</i><br>Приседание со штангой (40-60% от максимума)   | 8 мин 3x15-20 раз      | Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием   |
| <i>II станция</i><br>Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках  | 8 мин 3x(6-8раз +10 с) | Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу) |
| <i>III станция</i><br>Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны | 8 мин 3x8-10 раз       | Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием   |
| <i>IV станция</i><br>Прыжки через скамейки высотой 40-50 см   | 8 мин 3x1 0-1 2 раз    | Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)              |

|  |                       |  |
|--|-----------------------|--|
| <i>V станция</i><br>Отжимание в упоре лежа   | 8 мин 3x20-25 раз     | Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками |
| <i>VI станция</i><br>Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны | 8 мин<br>3x1 0-12 раз | Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами   |
| <i>Заключительная станция</i><br>Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений   | 8 мин<br>4-6 раз      | Для всех занимающихся  |

### ***Для комплексного развития силы***

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в тесиепия.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

### ***Развитие выносливости***

В *Таблице №19* представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.н.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки по выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

### Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

| № п/п | Направленность тренирующего воздействия упражнения | Метод тренировки        | Характеристика физической культуры                      |                         |  |                               |                    |                             | Методические примечания (указания)  |
|-------|--|-------------------------|---|-------------------------|--|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|---|
|       |  |                         | Интенсивность упражнения (в % от max) и пульс (уд./10с) | Длительность упражнения | Время отдыха                                     | Количество повторений в серии | Общее время работы | Интервал между тренировками |   |
| 1     | 2  | 3                       | 4   | 5                       | 6  | 7                             | 8                  | 9                           | 10  |
| 1.    | Аэробная   | Однократный равномерный | 60-70%<br>22-25   | 30-60 мин               | -  | -                             | 20-40 мин          | 2-3 в неделю                | Используются все виды циклических упражнений  |
|       |  | Однократный переменный  | 20-30%<br>24-25   | 30-40 мин               | -  | -                             | 20-40 мин          | 2-3 в неделю                | Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой ка руках или теснением в максимальном темпе в течение 30-60 с)  |
|       |  | Повторный               | 70-80%<br>24-25   | 2-4 мин                 | 2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин) | 5-30                          | 20-40 мин          | 2-3 в неделю                | Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы |
|       |  | Интервальный            | 70-80%  | 1-2 мин                 | в серии 30-90 с (между сериями и 5-6 мин)        | 5-6 (число серий 3-6)         | 20-40 мин          | 1-2 в неделю                | Не допускать повышения пульса выше 25 уд./10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма  |
| 2.    | Смешанная аэробно-анаэробная                       | Однократный равномерный | 80%<br>26-27  | 10-30 мин               | -  | -                             | 10-20 мин          | 1-2 в неделю                | Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы   |

|    |   |                             |                     |           |  |                       |           |              |   |
|----|---|-----------------------------|---------------------|-----------|--|-----------------------|-----------|--------------|---|
|    |   | Однократный переменный      | 50-90% 26-27        | 10-45 мин |  |                       | 10-30 мин | 1-2 в неделю | Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном  |
|    |   | Повторный                   | 80-90% 26-28        | 2-4 мин   | 2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)                               | 5-10                  | 20-30 мин | 1 в неделю   | Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки |
|    |   | Интервальный                | 85-90% 28-30        | 30-60 с   | В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин); между сериями и 5-6 мин | 5-6 (число серий 2-4) | 20 мин    | 1 в неделю   |   |
| 3. | Анаэробная гликолитическая                      | Однократный равномерный     | 95-100% 31-32       | 0,5-2 мин | -  | -                     | 0,5-2     | 2-3 в неделю | Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу                                   |
|    |   | Повторный                   | 90-95% 31-32        | 0,5-2 мин | 10-12 мин  | 3-6                   | 4-12 мин  | 1-2 в неделю |   |
|    |   | Интервальный равномерный    | 90-95% 31-32 и выше | 5-10 с    | В серии 20-60 с; между сериями и 2-3 мин                                       | 3-4 (число серий 5-6) | 2-4 мин   | 1-2 в неделю |   |
|    |   | Интервально-прогрессирующий | 90-95% выше 32      | 30-60 с   | В серии 20-60 с; между сериями и сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин              | 3-4 (число серий 2-3) | 4-12 мин  | 1 в неделю   |   |
| 4. | Анаэробная алактатная (скоростная выносливость) | Повторно-интервальный       | 400% (макс.)        | 8-10 с    | В серии 2-3 мин; между сериями и 4-6 мин                                       | 3-4 (число серий 5-6) | 2-4 мин   | 1-2 в неделю | В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов                                 |

## Технико-тактическая подготовка Освоение элементов техники и тактики

### Основные положения в борьбе:

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в 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.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади: введение гандикапа и т.п.).

*Атакующие и блокирующие захваты:*

Освоение блокирующих к захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

*при захвате запястья* - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

*при захвате одноименного запястья и плеча* - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

*при захвате обеих рук за запястья* - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

*при захвате рук сверху* - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

*при захвате рук снизу* - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

*при захвате разноименной руки и шеи* - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

*при захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

*при захвате шеи с плечом сверху:*

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

*при захвате туловища двумя руками спереди* - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

*при захвате туловища с рукой* - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

*при захвате одноименной руки и туловища сбоку* - в момент рывка за руку и затаривания противника самому зашагнуть за него за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

**Перевороты скручиванием**

*Прием:* захватом плеча и другой руки снизу.

*Защиты:* а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

*Контрприемы:* а) выход навверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

*Прием:* за себя ключом с захватом подбородка.

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

*Прием:* обратным ключом.

*Защиты:* а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. *Контрприемы:* а) выход навверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

*Прием:* обратным захватом туловища.

*Защита:* упереться рукой и ногой в сторону переворота.

*Контрприем:* переворот через себя за запястье.

**Перевороты перекатом**

*Прием:* захватом шеи и туловища снизу.

*Защиты:* а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

*Контрприемы:* переворот за себя за одноименное плечо.

*Прием:* захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

*Защиты:* а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему.

*Контрприемы:* а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Прием:* обратным захватом туловища.

*Защита:* лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. *Контрприемы:* а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

**Перевороты накатом**

*Прием:* захватом туловища с рукой.

*Защита:* прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы:* а) выход навверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Прием:* захватом туловища.

*Защита:* прижаться тазом к коврику и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы:* а) выход навверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Прием:* бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

*Защиты:* а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону.

*Контрприемы:* а) выход навверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

**Переворот забеганием**

*Прием:* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

*Защиты:* а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

### **Переворот прогибом**

*Прием:* переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

*Защита:* отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

*Контрприем:* накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

### **Бросок прогибом**

*Прием:* бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Защиты:* а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

*Контрприемы:* а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

### **Комбинации**

*Прием:* переворот 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 запястье – переворот рычагом.

*Прием:* переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. *Защита:* выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

*Прием:* накат за туловище.

*Защита:* прижать таз к коверу и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

### **Переводы**

*Прием:* Перевод нырком за туловище с рукой.

*Защита:* отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

*Прием:* перевод рывком за одноименное запястье и туловище.

*Защита:* зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

*Контрприем:* бросок с захватом запястья.

*Прием:* перевод нырком за туловище.

*Защита:* отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

### **Броски**

*Прием:* Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Защита:* упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. *Контрприемы:* а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

*Прием:* Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища.

*Защита:* приседая, отклониться назад.

*Контрприемы:* а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

*Прием:* Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловище.

*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.

*Прием:* броски подворотом за разноименную руку снизу и запястье другой руки. *Защита:* приседая, отклонить туловище назад.

*Контрприем:* сбивание за руку и туловище.

*Прием:* броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

*Защита:* приседая, отклониться назад.

*Контрприемы:* а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

### **Броски прогибом**

*Прием:* бросок прогибом захватом туловища с рукой.

*Защита:* упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. *Контрприемы:* а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом захватом рук сверху.

*Защита:* упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться).

*Контрприемы:* а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Защита:* присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

*Контрприемы:* а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

*Защита:* приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему. *Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

*Прием:* броски прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

*Защита:* приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. *Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

*Прием:* броски прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Защита:* приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

### **Сбивания**

*Прием:* сбивание захватом туловища

*Защита:* в момент толчка отставить ногу назад.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

*Прием:* сбивание захватом туловища с рукой.

*Защита:* в момент толчка отставить ногу назад.

*Контрприемы:* бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

### **Комбинации**

Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.

Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

### **Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста**

*Прием:* дожим за плечо и шею спереди.

*Защита:* уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки. *Контрприем:* переворот захватом плеча и шеи.

*Прием:* дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

*Защита:* уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. *Контрприемы:* а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

*Прием:* дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.

*Защита:* уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего.

*Контрприемы:* а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

*Прием:* дожим захватом рук с головой спереди.

*Защита:* Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот.

*Контрприем:* переворот за туловище спереди.

*Прием:* дожим за одноименную руку и туловище спереди.

*Защита:* уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

*Контрприем:* переворот через себя захватом туловища.

*Прием:* дожим за одноименную руку спереди-сбоку.

*Защита:* уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

*Контрприем:* переворот через себя захватом туловища.

*Прием:* дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру.

*Защита:* уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

### **Тактика**

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

### **Тренировочные задания для проведения разминки**

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на

ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке,

лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах 72 отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-5-го годов обучения).

### **Тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

#### **Общие замечания**

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп

заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающих без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данного раздела, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение оковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее - в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов  *типовые задания*  со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в *Таблице №20* комплексы задания позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем - захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в *Таблице №21*.

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

а) прямыми руками: б) полусогнутыми руками; в) тело касается пола; г) любое сочетание 1-3.

Это определяет дистанцию между соперниками, а следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты, где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата - упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

Таблица №20

**Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров**

| № п/п | Упор левой в...   | Упор правой в... |             |           |       |         |         |         |
|-------|-------------------|------------------|-------------|-----------|-------|---------|---------|---------|
|       |                   | левое предплечье | левое плечо | ..ключицу | ..шею | ..грудь | ..живот | ..бедро |
| 1.    | Правое предплечье | 1                | 2           | 3         | 4     | 5       | 6       | 7       |
| 2.    | Плечо             | 8                | 9           | 10        | 11    | 12      | 13      | 14      |
| 3.    | Справа в ключицу  | 15               | 16          | 17        | 18    | 19      | 20      | 21      |
| 4.    | Шею               | 22               | 23          | 24        | 25    | 26      | 27      | 28      |
| 5.    | Грудь             | 29               | 30          | 31        | 32    | 33      | 34      | 35      |
| 6.    | Живот             | 36               | 37          | 38        | 39    | 40      | 41      | 42      |
| 7.    | Бедро             | 43               | 44          | 45        | 46    | 47      | 48      | 49      |

**Задания по решению захватов приемами**

В реальном поединке первопричиной появления приема, как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное расположение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов *Таблица №21*.

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке: подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Не нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Один из путей освоения данного материала - совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

## Комплекс заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами

| № п/п | Способ выполнения захвата                   | Группы приемов |                      |                |                |               |                |                   |            |        |              |
|-------|---|----------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-------------------|------------|--------|--------------|
|       |   | Броски         |                      |                |                |               | Сваливания     |                   | Переводы   |        |              |
|       |   | накло-<br>ном  | под-<br>воро-<br>том | пово-<br>ротом | враще-<br>нием | проги-<br>бом | сбива-<br>нием | скручи-<br>ванием | рывко<br>м | нырком | высе-<br>дом |
| 1.    | Левой сверху за голову, правой за кисть     | 1              | 2                    | 3              | 4              | 5             | 6              | 7                 | 8          | 9      | 10           |
| 2.    | Правой сверху за голову, левой за кисть     | 11             | 12                   | 13             | 14             | 15            | 16             | 17                | 18         | 19     | 20           |
| 3.    | Левую двумя изнутри                         | 21             | 22                   | 23             | 24             | 25            | 26             | 27                | 28         | 29     | 30           |
| 4.    | Правую двумя изнутри                        | 31             | 32                   | 33             | 34             | 35            | 36             | 37                | 38         | 39     | 40           |
| 5.    | Левой из-за плеча, правой за кисть          | 41             | 42                   | 43             | 44             | 45            | 46             | 47                | 48         | 49     | 50           |
| 6.    | Правой из-под плеча, левой за кисть         | 51             | 52                   | 53             | 54             | 55            | 56             | 57                | 58         | 59     | 60           |
| 7.    | Левой из-под плеча, руки соединены в петлю  | 61             | 62                   | 63             | 64             | 65            | 66             | 67                | 68         | 69     | 70           |
| 8.    | Правой из-под плеча, руки соединены в петлю | 71             | 72                   | 73             | 74             | 75            | 76             | 77                | 78         | 79     | 80           |
| 9.    | Левой из-под плеча, руки соединены в крест  | 81             | 82                   | 83             | 84             | 85            | 86             | 87                | 88         | 89     | 90           |
| 10.   | Правой из-под плеча, руки соединены в крест | 91             | 92                   | 93             | 94             | 95            | 96             | 97                | 98         | 99     | 100          |
| 11.   | Левое бедро двумя снаружи                   | 101            | 102                  | 103            | 104            | 105           | 106            | 107               | 108        | 109    | 110          |
| 12.   | Правое бедро двумя снаружи                  | 111            | 112                  | 113            | 114            | 115           | 116            | 117               | 118        | 119    | 120          |
| 13.   | Левую с головой сверху, руки соединены      | 121            | 122                  | 123            | 124            | 125           | 126            | 127               | 128        | 129    | 130          |
| 14.   | Правую с головой сверху, руки соединены     | 131            | 132                  | 133            | 134            | 135           | 136            | 137               | 138        | 139    | 140          |
| 15.   | Правую с туловищем, руки                    | 141            | 142                  | 143            | 144            | 145           | 146            | 147               | 148        | 149    | 150          |

|     |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | соединены  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 16. | Левую с туловищем, руки соединены                  | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |
| 17. | Туловище двумя спереди                             | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 |
| 18. | Туловище двумя сзади                               | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 |
| 19. | Захват обеих ног за бедра, голова снаружи          | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 |
| 20. | Захват одной ноги двумя руками, голова снаружи     | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 21. | Захват ближнего бедра двумя руками                 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 |
| 22. | Захват одной рукой за бедро, другой за пятку       | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 |
| 23. | Захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 |

**Примечания:**

1. Избранный захват предполагает возможность перехода в другой захват с проведением приема; захват, обеспечивающий проведение одиночного приема, следует понимать как исходное положение.

2. Слова «левой» («правой») означают, какой рукой осуществляется захват; «левую» («правую») - какую руку захватывают. Предлагаемая в таблице форма группировки учебного материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват-прием» или ориентиром при контроле за «оснащенностью» излюбленного приема возможными вариантами захватов.

При любом подходе к освоению техники борьбы это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

***Задания по освоению действий, осложненных теснением***

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы отступление. Умение добиться «своего» захвата не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества - не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - *теснением* приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действия, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; и в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием - следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в *Таблице №22*. В основе этих заданий - элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата - левую двумя снаружи (6); борец Б - правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1-5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясним примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б - захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

*Таблица №22*

**Комплекс заданий по освоению взаимоисключающих атакующих захватов в стойке**

| № п/п | Захваты, выполняемые борцом А              | Захваты, выполняемые борцом Б |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|--|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|       |  | 1                             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 1.    | Левой сверху за голову                     | 13                            | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 2.    | Левой двумя изнутри                        | 25                            | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 3.    | Левой из-под плеча, правой за кисть        | 37                            | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 4.    | Левой из-под плеча, руки соединены в петле | 49                            | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 5.    | Левую из-под плеча, руки соединены в крест | 61                            | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| 6.    | Левую двумя снаружи                        | 73                            | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| 7.    | Правую двумя снаружи                       | 85                            | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 8.    | Левую с головой сверху,                    |                               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

|     |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | руки соединены  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 9.  | Правую с головой сверху, руки соединены                   | 97  | 98  | 99  | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
| 10. | Левую за кисть правой, левой за одноименную ногу изнутри  | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| 11. | Правую за кисть левой, правой за одноименную ногу изнутри | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 |
| 12. | Обе руки соединены на бедре, голова изнутри (снаружи)     | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 |

**Примечания:**

1. Задания для борцов Б с 1 по 5 – захваты одноименные, но разносторонние. Например, для А – левую двумя изнутри, для Б – правую двумя изнутри и т.п.
2. Умение навязывать только захват, без его решения – считать как выталкивание, блокирование и оценивать как пассивность, если атакуемый не отступает.
3. Таблица сокращена по техническим причинам (восстановить пропущенное самостоятельное)

**6.2. Учебно-тренировочный этап (3-4 год обучения).**

**Теоретические занятия:**

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями

В *Таблице №23* приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

*Таблица №23*

**Примерные схемы круговой тренировки специальной направленности**

| Содержание                                      | Дозировка                      | Организационно-методические указания   |
|---|--------------------------------|--|
| Комплекс № 1                                    | Общее время<br>1 круга - 8 мин | Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга |
| <i>I станция</i><br>Перетягивание палки в парах | 1 мин                          | Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <i>II станция</i><br>Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)   | 60-80% от макс<br>10-12 раз<br>в максимальном темпе | Спина прогнута, ноги полусогнуты   |
| <i>II станция</i><br>Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках  | 10-15 раз в<br>максимальном темпе,<br>вис 15-20 с   |  |
| <i>IV станция</i><br>Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы                      | 15-20 махов   | Руки согнуты, ноги прямые  |
| <i>V станция</i><br>«Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади) | 2х10 м  |  |
| <i>VI станция</i><br>Отжимание в упоре на параллельных брусьях  | До отказа в<br>максимальном темпе                   |  |
| <i>VII станция</i><br>Лазанье по канату 4 м без помощи ног  | 2 раза в максимальном<br>темпе                      |  |
| <i>VIII станция</i><br>Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой  | 15-20 раз в<br>максимальном темпе                   |  |
| Комплекс № 2  | Общее время работы<br>60 мин                        |  |
| <i>I станция</i><br>Борьба на руках   | 3х2 мин, 1 мин - отдых                              | Последние 20 с в каждой минуте - <del>считает</del>                        |
| <i>II станция</i><br>Передвижение на горизонтальной лестнице  | 4-6х8-1 Ом  |  |
| <i>III станция</i><br>Наклоны с партнером в захвате туловища сзади  | 4х10-12   | Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках |
| <i>IV станция</i><br>Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках  | 4х(12-15+15-20с)                                    | В максимальном темпе, хват произвольный                                    |
| <i>V станция</i><br>Выталкивание из круга диаметром 2-3 м   | 3х2 мин, 2 перерыва по<br>30 с                      | Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга         |
| <i>VI станция</i><br>Поседание с партнером<br>а) на плечах<br>б) на руках спереди   | 2х10-12<br>2х10-12                                  |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <i>VII станция</i><br>Борьба за выигранное положение в скрестном захвате   | 3x2 мин, 2 перерыва по 30 с            |   |
| <i>VIII станция</i><br>Отжимание в упоре лежа:<br>а) руки на ширине плеч<br>б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см<br>в) руки разведены<br>г) с хлопками рук                 | 15-20<br><br>8-12<br>12-15<br>15-20    | В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с<br>Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз<br>Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую<br>Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую |
| <i>IX станция</i><br>Подъем партнера из партера захватом туловища сзади  | 4x8-10                                 |   |
| <i>X станция</i><br>Лазанье по канату 4 м без помощи ног   | 2-4                                    |   |
| Комплекс №3  | Общее время работы - 30 мин            | Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга  |
| <i>I станция</i><br>1. Забегание на мосту в обе стороны<br>2. Повороты на мосту  | 10 -вправо,<br>10 -влево<br>10-12      | На качество и скорость выполнения<br>В максимальном темпе   |
| <i>II станция</i><br>1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны<br>2. И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую | 15-20<br><br>по 10-15 в каждую сторону | Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая  |
| <i>III станция</i><br>В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера             | по 15-20                               | В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину   |
| <i>IV станция</i><br>Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера   | 2x10-15                                | Сопротивление максимальное  |

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| <i>V станция</i><br>И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках   | 2x15-20                            | В максимальном темпе   |
| <i>VI станция</i><br>И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнёра в свою сторону | 3x30 с,<br>перерыв 15 с            | Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований |
| <i>VII станция</i><br>Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера                 | 3x20 с,<br>перерыв 15с             | Борьба в полную силу в форме соревнования  |
| <i>VIII станция</i><br>Наматывание и разматывание на блок троса с гирей   | 5-6                                | Это же упражнение можно выполнять на тренажере   |
| <i>IX станция</i><br>Борьба за палку одной и двумя руками   | 1 мин.                             | В форме соревнований   |
| <i>X станция</i><br>Стоя спиной друг к другу, взять друг друга вытянутыми вверх руками:<br>1. Наклонившись вперед<br>2. Вращения в стороны              | 15-20<br>по 10-15 в каждую сторону | Для усложнения увеличить дистанцию   |
| <i>XI станция</i><br>Передвижение по горизонтальной лестнице  | 2x8-10 м                           |  |
| <i>XII станция</i><br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки шире плеч  | 15-20                              | В максимальном темпе   |
| <i>XIII станция</i><br>Вставание из стойки на мост, поворот на мосту, возвращение в и.п.  | 15-20                              | В максимальном темпе   |
| <i>XIV станция</i><br>Лазанье по канату 4 м без помощи ног  | 2                                  |  |
| <i>XV станция</i><br>Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке  | 2x8-10 м                           | В форме соревнований   |

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, 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 осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

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

### **Физическая подготовка**

В учебно-тренировочных группах 3-4-го 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 (15-17 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) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- з) готовиться 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 спортивной борьбы***

##### ***Перевороты скручиванием***

*Прием:* переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

*Защита:* прижать захватываемую руку к туловищу.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

*Прием:* переворот скручиванием за себя захватом предплечья изнутри и подбородка.

*Защиты:* а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

*Прием:* переворот скручиванием за себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.

*Защиты:* а) отвести руку вперед в сторону;

б) отставить ногу за атакующего.

*Контрприемы:* накрывание отбрасыванием ног назад.

*Прием:* переворот скручиванием спереди захватом одной рукой за плечо, другой – под плечо.

*Защиты:* а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо;

б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

*Контрприемы:* а) переворот с захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание за туловище с рукой;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку.

*Защита:* захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. *Контрприемы:* а) переворот скручиванием за разноименное запястье;

б) накрывание захватом туловища.

### ***Перевороты забеганием***

*Прием:* переворот забеганием захватом запястья и головы.

*Защиты:* а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону;

б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

*Прием:* переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

*Защиты:* а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер;

б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

*Контрприем:* переворот выседом захватом под плечо.

### ***Перевороты перекатом***

*Прием:* переворот перекатом захватом туловища спереди.

*Защита:* упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуть руки атакующего назад.

*Контрприемы:*

переворот скручиванием захватом запястья.

### ***Перевороты накатом***

*Прием:* переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху.

*Защита:* прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

*Контрприемы:* а) бросок за запястье;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Прием:* переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

*Защиты:* а) поднимая

голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе;

б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом рук под плечо;

б) бросок за запястье;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### ***Броски накатом***

*Прием:* бросок накатом захватом туловища.

*Защиты:* а) прижать таз к ковра, оттянуть руки противника к груди;

б) прижаться тазом к ковра и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

*Контрприемы:* а) бросок за запястье;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### ***Комбинации***

Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

### ***Броски подворотом***

*Прием:* бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху.

*Защита:* приседая, отклонить туловище назад. *Контрприемы:* бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

*Прием:* бросок подворотом захватом руки сверху.

*Защита:* приседая, отклониться назад.

*Контрприемы:* а) сбивание за туловище спереди;

б) бросок прогибом захватом туловища.

*Прием:* бросок подворотом захватом руки на плечо.

*Защиты:* а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего.

*Контрприемы:* а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в)

бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

*Прием:* бросок подворотом захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону).

*Защита:* приседая, отклониться назад.

*Контрприемы:* а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Прием:* бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

*Защита:* приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. *Контрприем:* бросок обратным захватом туловища.

*Прием:* бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

*Защиты:* а) освободить руку;

б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки;

б) бросок обратным захватом туловища;

в) бросок захватом запястья.

### ***Броски подворотом (мельница)***

*Прием:* бросок подворотом 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 нырком захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Прием:* бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

*Защиты:* а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;

б) лечь на живот и отойти ногами от противника;

в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

*Контрприемы:* бросок захватом запястья.

*Прием:* бросок подворотом 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 через спину захватом руки на плечо.

*Прием:* бросок подворотом 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.

### ***Броски прогибом***

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи с ключом.

*Защита:* приседая, опереться рукой в живот атакующего.

*Контрприемы:* а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом захватом руки.

*Защита:* приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) сбивание за руку и туловище;

в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

*Защита:* соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

*Контрприемы:* а) бросок прогибом за руку сверху;

б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом за туловище.

*Защита:* упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

*Контрприемы:* а) бросок прогибом за руки сверху;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи и туловища.

*Защита:* отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом за туловище;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Прием:* бросок прогибом захватом туловища сзади.

*Защиты:* а) резко подать туловище вперед;

б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться;

в) упереться руками в плечи партнера;

г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. *Контрприемы:* а) выход наверх выседом;

б) бросок с захватом запястья и шеи.

*Прием:* бросок прогибом захватом руки и другого плеча снизу. *Защита:* приседая, захватить руку и туловище атакующего. *Контрприемы:* бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Прием:* бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

*Защита:* отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

*Контрприемы:* а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

*Защита:* захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

*Контрприемы:* а) бросок прогибом захватом руки;

б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

### **Вертушка**

*Прием:* вертушка захватом разноименной руки снизу.

*Защита:* выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

*Контрприем:* накрыванием захватом руки и туловища.

### **Броски наклоном**

*Прием:* бросок наклоном захватом руки на шее и туловища.

*Защита:* отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

*Контрприем:* бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

### **Комбинации**

Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.

Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

Бросок прогибом захватом туловища – защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

### ***Тактика***

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

### ***Судейская и инструкторская практика***

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся 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.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- 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;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной 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.

## **7. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

### ***Физическая подготовка***

#### ***Общая физическая подготовка***

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### ***Технико-тактическая подготовка***

#### ***Техническая подготовка***

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

#### ***Тактическая подготовка***

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала и карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя и в партере представлены в примерной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») изд. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016г. стр. 130-162

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивная борьба»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по спортивной борьбе;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по спортивной борьбе.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более

одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, за рамками государственного (муниципального) задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

## 8. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в *Таблице №24*.

*Таблица №24*

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| Этап СП | Темы по теоретической подготовки                       | Краткое содержание  |
|---------|--|---|
| НП      | История развития вида спорта                           | История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления на международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов. |
|         | Место и роль ФК и спорта в современном обществе        | Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.   |
|         | Гигиенические знания, умения и навыки                  | Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.   |
|         | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.  |
|         | Основы спортивного питания                             | Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.   |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях   |
|    | Требования техники безопасности при занятиях                 | Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.  |
| УТ | Основы законодательства в сфере ФК и спорта                  | Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.   |
|    | Основы спортивной подготовки                                 | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по спортивной борьбе и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления |
|    | Сведения о строении и функциях организма человека            | Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.  |

## **9. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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 и высшего 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

## **10. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **10.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки *Таблица №25*;

обеспечение спортивной экипировкой *Таблица №26*;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица №25*

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Количество |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1.    | Ковер борцовский (12x12)                               | комплект          | 1          |
| 2.    | Весы до 200  | штук              | 1          |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 0,5)                      | комплект          | 3          |
| 4.    | Гири спортивные (16, 24 32 кг.)                        | комплект          | 1          |
| 5.    | Гонг боксерский  | штук              | 1          |
| 6.    | Доска информационная                                   | штук              | 1          |
| 7.    | Зеркало (2x3м.)  | штук              | 1          |
| 8.    | Игла для закачивания спортивных мячей                  | штук              | 3          |
| 9.    | Кушетка массажная                                      | штук              | 1          |
| 10.   | Лонжа ручная   | штук              | 2          |
| 11.   | Манекены тренировочные для борьбы                      | комплект          | 1          |
| 12.   | Мат гимнастический                                     | штук              | 18         |
| 13.   | Мяч набивной (медицинбол) (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              | 12         |
| 18.   | Скамейка гимнастическая                                | штук              | 2          |
| 19.   | Стеллаж для хранения гантелей                          | штук              | 1          |
| 20.   | Стенка гимнастическая                                  | штук              | 8          |
| 21.   | Табло информационное световое электронное              | комплект          | 1          |
| 22.   | Урна-плевательница                                     | штук              | 1          |
| 23.   | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная                | комплект          | 1          |
| 24.   | Эспандер плечевой резиновый                            | штук              | 12         |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п | Наименование                                | Единица измерений | Этапы спортивной подготовки |                    |        |                    |        |                    |        |                    |
|-------|---|-------------------|-----------------------------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|
|       |   |                   | НП                          |                    | УТ     |                    | ССМ    |                    | ВСМ    |                    |
|       |   |                   | Кол-во                      | эксплуатации (лет) | Кол-во | эксплуатации (лет) | Кол-во | эксплуатации (лет) | Кол-во | эксплуатации (лет) |
| 1.    | Борцовки (обувь)                            | пар               | -                           | -                  | -      | -                  | 2      | -                  | 2      | -                  |
| 2.    | Костюм ветрозащитный                        | штук              | -                           | -                  | -      | -                  | 1      | -                  | 1      | -                  |
| 3.    | Костюм разминочный                          | штук              | -                           | -                  | -      | -                  | 1      | -                  | 1      | -                  |
| 4.    | Кроссовки для зала                          | пар               | -                           | -                  | -      | -                  | 1      | -                  | 1      | -                  |
| 5.    | Кроссовки легкоатлетические                 | пар               | -                           | -                  | -      | -                  | 1      | -                  | 1      | -                  |
| 6.    | Наколенники (фиксаторы наколенных суставов) | комплект          | -                           | -                  | 1      | 1                  | 1      | 1                  | 1      | 1                  |
| 7.    | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)   | комплект          | -                           | -                  | 1      | 1                  | 1      | 1                  | 1      | 1                  |
| 8.    | Трико борцовское                            | штук              | -                           | -                  | 1      | 1                  | 2      | 1                  | 2      | 1                  |

**10.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**10.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**10.2.2. Уровень квалификации педагогических работников.**

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), профессиональным

стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или 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).

### **10.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников.**

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

## **11. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
4. Приказ Минспорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 213г. № 1125;
5. Указ президента от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по видам спорта) приказ Минспорта России от 19.12.2022г. № 1255;
7. Приказ Минспорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013г. № 645 (ред. от 08.06.2021г.)
8. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. От 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 №42578)
9. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта" от 11 апреля 2022 г. N 324
10. Правила вида спорта «Спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)».
11. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

### **11.1. Список литературы**

1. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.

2. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
3. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
5. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.17.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996. - 102 с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. - 236 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. №1091).
11. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
12. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.

## **11.2. Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://банки.рф/video/volnaya-borba/>
2. [www.video-bi.net](http://www.video-bi.net)
3. [http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja\\_borba/filmy\\_pro\\_volnuju\\_borbu/38-0-4469](http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469)
4. <http://www.allbudo.ru/2011/05/tehnika-volnoj-borby-video/>
5. [http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed\\_ali/filmy\\_pro\\_volnuju\\_borbu/25-0-3252](http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed_ali/filmy_pro_volnuju_borbu/25-0-3252)