

**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 – вольная борьба)**

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

Марканова Н.В.
Старший инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	4
2.1.	Сроки реализации Программы	5
2.2.	Объем Программы	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	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	18
3.2.	Оценка результатов	19
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	19
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА	23
4.1.	Общая физическая подготовка	23
4.2.	Специальная физическая подготовка	24
4.3.	Технико-тактическая подготовка	25
5.	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)	25
6.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)	32
6.1.	Учебно-тренировочный этап (1-2 года обучения)	32
6.2.	Учебно-тренировочный этап (3-4 года обучения)	51
7.	ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	71
8.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	72
9.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	74
10.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ	75
10.1.	Материально-технические условия реализации Программы	75
10.2.	Кадровые условия реализации Программы	76
10.2.1.	Укомплектованность педагогическими кадрами	76
10.2.2.	Уровень квалификации педагогических работников	76
10.2.3.	Непрерывность профессионального развития педагогических работников	76
11.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	77
11.1	Список литературы	77
11.2.	Перечень интернет-ресурсов	77

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина – вольная 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
вольная борьба - весовая категория 33 кг	0260021811Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	0260031811Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	0260061811Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	0260041811Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	0260071811Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	0260051811Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	0260081811Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	0260091811Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	0260101811Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	0260261811Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	0260111811Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	0260121811Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	0260131811Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	0260141611Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	0260151811Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	0260161811Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	0260171611Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	0260181811Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	0260191811С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	0260201811Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	0260211611Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	0260221811Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	0260231811Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	0260241811Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	0261591811Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	0260251611С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	0260271611Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	0260281811Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	0260011611С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	0260301811Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	0260311811Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	0262141811Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	0260321811Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	0260331811Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	0260341611А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	0261601811Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	0260351611Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	0260291811А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	0260361811Ю

вольная борьба - весовая категория 85 кг	0260371811Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	0261611611А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	0260381811А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	0261621611А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	0260391811Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	0260401811Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	0261631611А
вольная борьба - абсолютная категория	0260411811Л
вольная борьба - командные соревнования	0260421811Л

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 дисциплина «вольная борьба» — спортивное единоборство, заключающееся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов

(захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки, либо набрать отрыв в 10 баллов и победить. В вольной борьбе, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским видом спорта.

Родина вольной борьбы — Англия, а именно Ланкашир. Она зародилась позже греко-римской борьбы и отличалась большим разнообразием приемов, в том числе жестких. После о вольной борьбе узнали в США, где она получила огромное развитие. На первой Олимпиаде в 1904 году в Сент-Луисе все участники представляли США. Американцы уверенно доминировали в вольной борьбе с того момента вплоть до 1996 года.

Спортсмены проводят схватки на борцовских коврах. Одеты они в трико красного и синего цветов.

Продолжительность поединка у взрослых мужчин и женщин — два периода по три минуты каждый. Между ними — 30-секундный перерыв.

Победитель определяется по общему счету баллов. Преимущество в 10 баллов дает автоматическую победу, как и туше. Если баллы равны, победитель определяется по дополнительным показателям. При равенстве приемов это последнее техническое действие. Если же счет равен, но один из борцов совершил более весомый по баллам прием, он объявляется победителем. При равном счете и одинаковых приемах может победить тот, кто набрал меньше предупреждений. Нюансов достаточно много.

Мужчины соревнуются на Олимпийских играх в шести весовых категориях: до 57, 65, 74, 86, 97 и 125 кг. У женщин тоже шесть весов: до 50, 53, 57, 62, 68 и 76 кг.

Вольная борьба помогает проработать практически все группы мышц, помогает сформировать прекрасную атлетическую фигуру. Положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем, тренирует выносливость организма, развивает координацию движений, ловкость, гибкость.

2.1. Сроки реализации этапов Программы.

Сроки реализации этапов Программы 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 реализации Программы определен в Таблице 2

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки										ВСМ
	НП				УТ				ССМ		
	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
Общее количество часов в год	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.

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 Программы 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 проводиться (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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
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 вольная 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.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	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. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов. 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.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и 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, теоретическая, психологическая подготовка	34	47	67	58	88	112	119	124	260	260	350	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	12	12	15	31	31	37	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	12	12	21	25	37	44	62	62	75	
8.	Общее количество 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, межнациональный 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 то же 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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Работа с детьми (профориентационная)	- Семинары, мастер-классы, показательные выступления, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - Посещение музеев; - Экскурсии, туристические походы;	в течение года
2.	Формирование коллектива (общекультурное)	-Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий (праздники, День именинника, посещение кинотеатра, музеев, экскурсии,...); - Открытые занятия для родителей; - Просмотр соревнований высокого ранга; - Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.).	в течение года
3.	Патриотическое воспитание	- Проведение теоретических занятий на тему: «Значения Государственной символики РФ и правила ее использования на соревнованиях»; - Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных	в течение года

		<p>мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.) - Беседы, встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта ; - Участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях; - Посещение музеев; -Конкурсы. 	
4.	Работа с родителями (взаимосвязь спортивной школы с родителями)	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы по вопросам воспитания - Лекции по вопросам воспитания - Проведение общешкольных родительских собраний - Открытые занятия для родителей - Туристические походы - Общешкольный праздник спортивных семей «Моя малая Родина» 	в течение года
5.	Профилактическая работа (социально-нравственное)	<ul style="list-style-type: none"> - Работа с детьми из группы риска; - Беседы в группах тренера преподавателя об уважительном отношении к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям; - Освоение юными спортсменами норм и правил поведения в школе и на спортивных мероприятиях; - Социально-правовое (воспитывает законопослушность); - Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками. 	в течение года
6.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника; - Проведение инструктажей по технике безопасности; - 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.

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.

Таблица 7

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

Таблица 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
Инструкторская практика			
УТ	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.
ССМ ВСМ	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.
Судейская практика			
УТ	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».
ССМ ВСМ	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 годового 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.

Таблица 9

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

Цель: медицинское сопровождение УТП

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	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
УТ	1-4	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
ССМ ВСМ		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, 11, 12, 13.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	нормативы до года обучения		нормативы второго года		нормативы третьего года		нормативы четвертого года	
			маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки	маль- чики	девоч- ки
Нормативы общей физической подготовки										
1.1	Бег 30м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7	6,5	6,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	13	9	16	12
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+5	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	135	120	150	135
1.5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция бм.	количество попаданий	не менее		не менее					
			2	1	3	2	3	3	3	3
Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0	12,0	10,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке		не менее		не менее		не менее		не менее	
			2		3		3		3	

Таблица 11

**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.**

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	норматив до года обучения		нормативы второго года		нормативы третьего года		нормативы четвертого года	
			юно- ши	деву- шки	юно- ши	деву- шки	юно- ши	деву- шки	юно- ши	деву- шки
Нормативы общей физической подготовки										
1.1	Бег 60м	с	не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,6	9,6	10,3	9,2	10,0
1.2	Бег 1500м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			8,05	8,29	8,0	8,24	7,95	8,19	7,9	8,14
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	15	24	15	28	15	32	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+7	+8	+9	+10	+10	+12

1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			8,7	9,1	8,3	8,8	7,9	8,5	7,5	8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	170	155	185	165	200	175
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	–	9	–	11	–	13	–
1.8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			–	11	–	13	–	15	–	17
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	8	5	10	6	12	7
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			40		42		44		46	
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		5		5		5	
2.4	Бросок набивного мяча (3 кг.) вперёд из-за головы	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,2		5,6		6		6,5	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		6		6,1		6,2	
3. Уровень спортивной квалификации										
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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 вперёд 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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.) вперёд из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
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/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 вперёд 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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.) вперёд из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг.) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА.

4.1. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

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

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения на развитие быстроты делятся на 3 группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

быстроту реакции;

скорость выполнения отдельных движений;

улучшение частоты движений;

улучшение стартовой скорости;

скоростную выносливость;

быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3. Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Упражнения на развитие гибкости делят на 3 группы:

1. Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).

2. Пассивные упражнения для развития гибкости включают:

движения с помощью партнера;

движения с отягощениями;

пассивные движения с использованием собственной силы;

движения, выполняемые на снарядах.

3. Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.

Упражнения на развитие координации:

упражнения повышенной координационной сложности;

общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера;

упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков;

подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт;

упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения на развитие силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);

упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты);

ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.

4. Рывково-тормозные упражнения.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Упражнения на развитие общей выносливости – продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

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.

Основными физическими способностями занимающегося, которые определяют спортивный результат в спортивной борьбе, являются скоростно-силовая подготовка и силовая выносливость.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу, 2) взрывную силу: прыжки через скамейку, упражнения с предметами отягощения (гантели, штанги, мешок с песком в заданном темпе), лазание по канату, прыжки из глубокого приседа, прыжки со сменой ног.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до

60% от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения; интервалы отдыха между подходами 3-4 мин.

При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

Одним из вариантов совершенствования силовой выносливости является метод поочередной борьбой в стойке и в партере.

Вариант КТ для совершенствования силовой выносливости.

Суть тренировки заключается в том, что борцы поочередно ведут борьбу в стойке (1мин.) и в партере (30с), борцы распределяются по подгруппам в зависимости от весовых категорий. В каждой подгруппе борец являющийся ведущим, встречается по очереди с партнерами по подгруппе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе приближенном к соревновательному. Таким образом ведущий борец борется в течении 6 мин. с 6 участниками непрерывно и каждую минуту с отдохнувшим партнером, непрерывно спортсмены тренируются в течении 54 минут. Предлагаемый вариант тренировки характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка проводится не чаще 1 раза в месяц.

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.

5. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-4 года подготовки).

Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации
- Спортивная борьба в России. Влияние занятий борьбой на строение и функций 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.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.

Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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; выходы 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.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Борьба в партере.

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом на рычаг;

переворот скручиванием захватом рук сбоку;

переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди.

Защита: а) не давать осуществить захват;

б) выставит ногу в сторону переворота и поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприем: а) переворот на себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Прием: переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

Защита: а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего

Контрприем: переворот на себя захватом ближней ноги, зажимаю руку ногами.

Прием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защита: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в конверт; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Прием: переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги внутрь

Защита: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Прием: переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

Защита: а) захватить руки атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот а себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Перевороты забеганием:

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее

Защита: не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку.

Контрприем: а) бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом:

Прием: переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени

Защита: а) отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.

Контрприем: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

Перевороты перекатом:

Прием: перевороты перекатом захватом шеи с бедром

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват

Контрприем: а) мельница назад захватом разноименной руки; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: перевороты перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват

Контрприем: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Перевороты накатом:

Прием: переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку; переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом

Прием: переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота

Контрприем: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрыванием ног за атакующего

Перевороты разгибанием:

Прием: перевороты разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: а) не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

Борьба в стойке.

Сваливания:

Прием: сваливания сбиванием захватом ноги (ног)

Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном:

Прием: бросок наклоном захватом руки с задней подножкой; бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро; б) опереться рукой в голову и отбросить ноги назад

Контрприем: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

Броски поворотом («мельница»):

Прием: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

Защита: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра

Прием: бросок поворотом назад захватом руки под плечо

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Броски подворотом:

Прием: броски подворотом захватом руки через плечо; броски подворотом захватом руки и шеи; броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защита: а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади

Контрприемы: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади

Броски вращением («вертушки»):

Прием: бросок вращением захватом руки снизу; бросок вращением захватом руки сверху; бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) пронесом ноги

Защита: а) прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечья к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру.

Контрприем: зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку

Переводы в партер:

Прием: переводы рывком захватом плеча и шеи сверху

Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват;

Контрприем: перевод рывком за руку

Прием: переводы рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра

Защита: захватить ноги противника спереди

Контрприем: перевод нырком под руку

Прием: переводы рывком захватом одноименной руки с подножкой

Защита: опереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

Контрприем: а) перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо

Прием: переводы рывком захватом ног

Защита: а) опереться предплечьем в грудь атакующего; б) опереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад; опереться рукой в голову

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Прием: переводы рывком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой

Защита: а) опереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи

Контрприем: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

Комбинации.

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног);
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой;
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею;
- Перевод рывком за руки – переворот скручиванием захватом за рычаг;
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голени;
- Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо;
- Перевод рывком за руку – защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом 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 кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

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.**

Борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Прием: переворот рычагом

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

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

Прием: 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 одноименной руки под плечо.

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием.

Прием: 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 навверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Прием: 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 навверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Прием: переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

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

Контрприемы: а) выход навверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом.

Прием: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход навверх выседом;

Прием: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

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

Перевороты рычагом.

Прием: переворот рычагом

Защиты: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Борьба в стойке.

Переводы рывком.

Прием: перевод рывком за руку

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом через плечо;

Прием: 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;

Прием: перевод рывком за руку

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Прием: перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

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

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

Переводы нырком.

Прием: перевод нырком захватом шеи и туловища

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

Контрприем: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Прием: перевод нырком захватом шеи и туловища

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

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

Переводы вращением (вертушки).

Прием: перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Прием: перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

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

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр 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; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

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).

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: а) переворот в сторону захваченной руки; б) забеганием в сторону от противника; в) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот захватом шеи с плечом; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) выход навверх выседом; г) переворот через себя захватом туловища.

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; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (4 года).

6.1. Учебно-тренировочный этап (1-2 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.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца.

- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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 ловкости 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		
1. «Ножик» (из и.о. лежа на спине, руки вверх - группировка)	2 мин; 4 серии по 8-12 раз	
2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений	2 мин; 4 серии по 10-16 раз	
3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо	2 мин; 4 серии по 5-8 раз	
4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 10-14 раз	

<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	В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях
а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук	1 мин	
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. Упражнение выполняется в форме соревнования
2. Вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в левую	2 мин; 4x8-12	
3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру	2 мин; 4x8-12	С набивным мячом весом 1-2 кг
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»	2x4 мин	
2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки		

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*.

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
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 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<i>Подготовительная станция</i>	5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	
2. Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
<i>I станция</i>		Построение в две шеренги лицом друг к другу
Упражнения с мячом		
1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	2 мин 8-12 раз	
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	3 мин 6-14 раз	
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	3 мин 10-20 раз	

<p>Варианты упражнений</p> <p>1.1.) По сигналу ловля падающего мяча</p> <p>2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера</p> <p>2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м</p> <p>2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной</p>	<p>2 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 10-20 раз</p> <p>4 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 4х5-8 с</p> <p>2 мин 10-20 раз</p>	<p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p>
<p>3) Подвижная игра «мяч в воздухе»</p>	<p>4 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре</p> <p>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>
<p><i>II станция</i></p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)</p> <p>2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать</p> <p>3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p>	<p>2 мин 8-12 раз</p> <p>4 мин 12-16 раз</p> <p>2 мин 9-12 раз</p>	<p>В форме соревнований</p>
<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п. - то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p> <p>4) Передвижение на четвереньках</p> <p>2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.</p> <p>2) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.</p> <p>3) Кувырки вперед и назад</p> <p>4) Забегания на мосту в обе стороны</p>	<p>2 мин 4х5-10 раз</p> <p>4х5-10 раз</p> <p>4х5-10 раз</p> <p>4х10-20 м</p> <p>4х10-20 раз</p> <p>4х10-20 раз</p> <p>4х10-20 раз</p> <p>4х5-10 с</p>	<p>В форме соревнований на большее число повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение</p> <p>Можно проводить в форме эстафет</p>
<p><i>III станция</i></p> <p>1. Игры в касания</p> <p>2. Игры в дебюты</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Продолжительность игры ограничивается 10 с</p> <p>Установка на максимальную скорость движений</p>
<p><i>IV станция</i></p> <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>1. Бой с тенью</p>	<p>2 мин</p>	<p>Темп максимальный; установка на</p>

2. Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места 3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером	10x4-6 раз 2 мин 4x10 с 4 мин (10-15раз) x 4-5 серий	скорость выполнения упражнения В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
Варианты упражнений 1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом 2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе 3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением) 2.1) Передвижения в упоре лежа 2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра 3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки 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) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра 3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин (10-12)x4-6 3 мин (4-8 раз)x (5-10 с) 3 мин (4-8 раз)x (5-10 с) 2 мин 4x10-20 м 3 мин 10-20 раз 3 мин (4+4+4)x 5-10 с 2 мин 4x5-10 с 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-1 Ос	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость движения В форме соревнований на большее количество повторений Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большое количество повторений
<i>У заключительная станция</i> 1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений 2. Баскетбол по упрощенным правилам	4 мин 4-8 раз 4x2 мин	Для всех занимающихся Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

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 мышц, 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.

Таблица 17

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

Методические положения	БМВ	ММВ
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, гири - 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 вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на 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

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i> Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Для всех занимающихся 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> 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> 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> 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> 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> 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> Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x1 0-12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<i>Заключительная станция</i> Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 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 мах 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% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-30% 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% 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% 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 - опереться 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 - опереться 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 опереться 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, опереться 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, опереться 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 опереться 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.

Техника вольной борьбы.

Перевороты скручиванием. *Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый – в шлепком партере; атакующий – сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить йогу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприем: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием. *Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону.

Перевороты переходом. *Захватом скрещенных голени.* Ситуация: атакуемый на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый на животе; атакующий сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, опираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней йоги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом. *Захватом на рычаг с зацепом голени.* Ситуация: атакуемый в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ногой.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием. *Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: опереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голени;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием. *Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: опереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в высокой стойке. Защита; опереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном. Захватом ног. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). **Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.** Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подворотом. Захват руки и шеи с передней подножкой. Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

Примерные комбинации приемов

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом;
- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;
- перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо;
- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом, захватом руки и одноименной ноги изнутри.

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 показывающих 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 табл. 19.

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.

Таблица 21

Комплекс заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами

№ п/п	Способ выполнения захвата	Группы приемов									
		Броски					Сваливания		Переводы		
		накло-ном	под-воротом	пово-ротом	враще-нием	проги-бом	сбива-нием	скручи-ванием	рывко-м	нырк-ком	высе-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	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

	кисть										
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 соединены	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
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 кнаружи	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
20.	Захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.	Левой двумя изнутри	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3.	Левой из-под плеча, правой за кисть	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4.	Левой из-под плеча, руки соединены в петле	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5.	Левую из-под плеча, руки соединены в крест	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
6.	Левую двумя снаружи	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
7.	Правую двумя снаружи	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
8.	Левую с головой сверху, руки соединены	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
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 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
<i>I станция</i> Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
<i>II станция</i> Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<i>II станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
<i>IV станция</i> Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
<i>V станция</i> «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2х10 м	
<i>VI станция</i> Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
<i>VII станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	

VIII станция Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	
I станция Борьба на руках	3x2 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
II станция Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-1 Ом	
III станция Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
IV станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4x(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
V станция Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
VI станция Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	
VII станция Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	
VIII станция Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
IX станция Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	
X станция 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

<p>I станция 1. Забегание на мосту в обе стороны 2. Перевороты на мосту</p>	<p>10 -вправо, 10 -влево 10-12</p>	<p>На качество и скорость выполнения В максимальном темпе</p>
<p>II станция 1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны 2. И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую</p>	<p>15-20 по 10-1 5 в каждую сторону</p>	<p>Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая</p>
<p>III станция В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнёра</p>	<p>по 15-20</p>	<p>В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину</p>
<p>IV станция Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера</p>	<p>2x10-15</p>	<p>Сопротивление максимальное</p>
<p>V станция И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках</p>	<p>2x15-20</p>	<p>В максимальном темпе</p>
<p>VI станция И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнёра в свою сторону</p>	<p>3x30 с, перерыв 15 с</p>	<p>Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований</p>
<p>VII станция Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера</p>	<p>3x20 с, перерыв 15с</p>	<p>Борьба в полную силу в форме соревнования</p>
<p>VIII станция Наматывание и разматывание на блок троса с гирей</p>	<p>5-6</p>	<p>Это же упражнение можно выполнять на тренажере</p>
<p>IX станция Борьба за палку одной и двумя руками</p>	<p>1 мин.</p>	<p>В форме соревнований</p>

X станция Стоя спиной друг к другу, взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклонившись вперед 2. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
XII станция Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
XIII станция Вставание из стойки на мост, поворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
XIV станция Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2	
XV станция 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 отступать 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 вольной борьбы.

Перевороты скручиванием:

Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь па бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защиты: убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Переворот разгибанием

Захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, опереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Переворот переходом

Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Перевороты накатом

Захватом разноименного запястья между ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Бросок прогибом

Обратным захватом туловища и ближнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри. Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром. Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи.

Переворот захватом скрещенных голени. Защиты: а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть, и захватить ближнюю ногу атакующего. Контрприем: переворот за себя захватом, ближней ноги, зажимая руку ногами.

Переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри. Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед-в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ногой.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Защита: лечь набок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор. Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Переворот, скручиванием обратным захватом дальнего бедра. Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед-в сторону атакующего. Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней. Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную повороту. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени. Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад-в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами. Защита: прижать руку к себе. Контрприем: бросок поворотом («мельница») захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защиты: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот забеганием захватом, шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот переходом, захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Перевороты переходом захватом скрещенных голеней. Защиты: а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом.

Перевороты накатом:

Переворот накатом, захватом руки на ключ и бедра. Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием йог за атакующего.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к коврику, переноса тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом, захватом разноименного запястья с зацепом, ноги стопой. Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, опереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием йог за атакующего.

Переворот накатом захватом руки на ключ и голени. Защита: опереться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему; б) опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом:

Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку. Защиты: а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе. Контрприем: накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо, Защита: отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватываемую руку. Контрприем: накрывание захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом захватом шеи с ногой. Защита: не дать соединить захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

Перевороты перекатом:

Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом запястья и одноименной голени.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы: а) переворот обратным захватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой захватом бедра.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра. Защита:

а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться;

б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри, Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом разноименного запястья и одноименной голени,

Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени. Защита: опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой захватом туловища,

Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего. Защиты: а) выпрямить ближнюю ногу; б) движением вперед освободить дальнюю ногу. Контрприем: накрывание захватом ближней ноги,

Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра. Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: а) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер, прогнуться. Контрприем: переворот обратным захватом туловища.

Перевороты разгибанием:

Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди). Защита: сжать руку с головы и встать в положение высокого партера. Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад. Контрприем; переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги. Защита:

а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног. Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом, руки под плечо и разноименной стопы.

Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги. Защита: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног. Защита: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

Переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги, Защита: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами. Защита: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов:

переворот скручиванием с захватом рук сбоку — переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;

переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;

переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее -переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;

переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

переворот скручиванием захватом скрещенных голени - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста:

дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

дожимание захватом руки (руки и шеи) с оббивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Переводы рывком:

Перевод рывком захватом ноги. Защита: а) отставить ногу назад и опереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги. Контрприем: перевод выседом.

Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра. Защита; опереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку с подножкой. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) опереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком за руку.

Переводы нырком:

Перевод нырком захватом руки и бедра. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой. Защита: а) опереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрприемы: а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

Перевод нырком захватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, опереться рукой в голову (грудь). Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой. Защита: а) опереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

Перевод нырком захватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя ногу назад, опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

Перевод нырком захватом ноги. Защита: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища с подножкой. Защита: а) опереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка):

Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади. Защита: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову атакующего двумя руками. Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

Перевод вращением захватом руки снизу с последующим, захватом голени сзади. Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку. Контрприем: накрывание.

Перевод вращением захватом разноименной ноги. Защиты: а) согнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бедра изнутри; б) опереться голенью между ног атакующего; в) зашагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере.

Переводы выседом:

Перевод выседом захватом ноги через плечо. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. Контрприем: перевод захватом ноги (ног).

Перевод выседом захватом голени сзади. Защиты: а) присесть, шагнуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

Броски наклоном:

Бросок наклоном захватом ног. Защита: а) не дать захватить ногу -в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи.

Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи.

Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку. Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку. Защита: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки снизу,

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок наклоном захватом руки и туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро.

Бросок наклоном захватом, разноименной руки и бедра сбоку. Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться захваченной ногой в бедро атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом),

Бросок наклоном захватом, разноименной руки и ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри. Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок наклоном захватом туловищам одноименного бедра изнутри. Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свободную ногу назад-в сторону.

Бросок наклоном захватом руки с отхватом. Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад-в сторону. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

Бросок наклоном захватом, туловища и ноги с подножкой. Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи

Бросок наклоном захватом, разноименной ноги с подножкой, Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться йогой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы: а) перевод хватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом хватом шеи сверху и бедра сбоку.

Бросок наклоном хватом руки, и туловища с отхватом. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном хватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подпоротом хватом руки и туловища с подножкой,

Бросок наклоном хватом разноименной ноги с отхватом. Защиты; а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу, разорвать хват; б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку. Контрприем: перевод рывком хватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом:

Бросок подворотом хватом руки и ноги. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок прогибом хватом руки и туловища с подножкой.

Бросок подворотом хватом руки на плечо. Защита: упереться рукой в бок (бедро), присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

Бросок подворотом. хватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом хватом туловища сбоку с подсадом.

Бросок подворотом хватом руки сверху с подхватом. Защита:

а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: а) перевод рывком хватом туловища с рукой, с подножкой;

б) бросок прогибом хватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

Бросок подворотом хватом руки и ноги с подхватом. Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок прогибом хватом рук сверху с обвивом.

Бросок подворотом хватом руки и туловища с передней подножкой. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприемы: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом хватом руки и туловища с подсадом (подсечкой).

Бросок подворотом хватом руки и туловища сбоку с подхватом. Защита: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: а) перевод рывком хватом ног; б) бросок прогибом хватом туловища (бедра) сзади.

Бросок подворотом хватом руки и шеи сверху. Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком хватом туловища.

Бросок подворотом хватом одноименной руки и туловища с подхватом. Защита: захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным хватом ног спереди.

Броски поворотом («мельница»)

Бросок поворотом хватом руки и туловища. Защита: а) не дать захватить руку; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону. Контрприем: перевод рывком хватом шеи сверху и разноименного бедра.

Бросок поворотом хватом разноименных руки и ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание хватом рук с отставленным захваченной ноги.

Бросок поворотом хватом рук под плечи. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком хватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным хватом туловища.

Бросок поворотом хватом шеи и одноименной ноги изнутри. Защиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком хватом шеи.

Бросок поворотом хватом одноименных руки и ноги изнутри. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад. Контрприем: накрывание хватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

Бросок поворотом, захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя захваченную ногу назад.

Броски прогибом:

Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку. Защита: присесть и захватить руку на шее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги,

Бросок прогибом захватом, руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом одноименного бедра изнутри и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища, с подножкой.

Бросок прогибом, захватом руки и бедра сбоку. Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу. Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи). Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой). Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой. Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону разворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом. Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом.

Броски вращением («вертушка»):

Бросок вращением захватом разноименной ноги. Защита: согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой. Контрприем: встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание свободной ногой.

Бросок вращением захватом одноименной ноги. Защита: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноименный зацеп туловища стопой. Контрприемы: а) встать захваченной ногой на ковер и перешагнуть атакующего свободной ногой; б) перевод рывком за руку.

Броски сбиванием:

Бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди - изнутри, Защита: не дать захватить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой.

Бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Защита: наклониться, отойти от атакующего, освободить руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой. *Броски скручиванием*

Бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защита: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Броски седом:

Бросок седом захватом руки и туловища. Защиты: а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего. Контрприемы: а) сваливанием сбиванием захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища.

Сваливания сбиванием:

Сваливание сбиванием захватом ног. Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя йогу назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи. Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница). Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную йогу назад. Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом ноги. Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри. Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы; а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи. Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноименное бедро.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить йогу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем; перевод нырком с захватом ног.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи. Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

Сваливания скручиванием:

Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом, Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед-в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

Сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой. Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Удержания, дожить, уходы и контрприемы с уходом с моста Удержание поперек и доз/сим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой). Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к коврику в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

Удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги. Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к коврику в сторону от атакующего.

Удержание со стороны ног, доз/сим захватом ног. Уход: освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к коврику. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожит сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой). Уходы с моста: а) забегание: в сторону от атакующего;

б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа). Уходы с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья. Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

Удержание и дожим со стороны ног захватом туловища. Уход с моста: продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой. Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом рук двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот.

Удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи. Уход с моста: поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

Удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища. Уходы с моста: а) забеганием в сторону атакующего;

б) освобождением руки повернуться в сторону атакующего грудью к коврику. Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

Удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от атакующего; б) переворотом прогибом.

Удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи. Уходы с моста: а) продвигаясь от атакующего освобождать ноги; б) повернуться грудью к коврику.

Примерные комбинации приемов:

перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног;

сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;

перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;

бросок наклоном захватом ног - контрприем;

перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;

бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;

бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;

бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

Тренировочные задания.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.

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

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по

заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

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

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

Тренировочные задания с использованием положения мост *Удержание захватом руки с головой спереди.* Уход с моста: переворот на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста: а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; б) поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку. Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом! руки под плечо, находясь спиной к противнику. Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения: а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища: поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову.

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

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища, сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание-захватом одноименного запястья и туловища сбоку, Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.

Подготовка к броскам:

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

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

1) отрыв манекена (партнера) от ковра;

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

3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, переносит перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

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

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

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

б) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с затариванием сзади стоящей ногой;

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

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

- 4) имитация подхода и захвата с партнером;
- 5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);
- б) падение со стойки на мост с помощью партнера;
 - 7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;
 - 8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;
 - 9) то же с набивным мячом;
 - 10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
 - 11) то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад в сторону броска (борец остается на ногах);
 - 12) то же, но с падением на ковер;
 - 13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
 - 14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
 - 15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
 - 16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;
 - 17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

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

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

- левой рукой в правое предплечье - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;
- левой рукой в правое плечо - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата и 49 указанных вариантов блокирования, мы имеем 1176 возможных заданий *по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами*.

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами.

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

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

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

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

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.
2. Стоя - лицом к лицу.
3. Стоя - спина к спине.
4. Стоя - левый бок к левому.
5. Стоя - правый бок к правому.
6. Стоя - левый бок к правому.
7. Стоя - правый бок к левому.
8. Партнер А на коленях, партнер Б - стоя.
9. Партнер Б на коленях, партнер А - стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат - лицом к лицу.
12. Лежат - спина к спине.
13. Лежат - левый бок к левому.
14. Лежат - правый бок к правому.
15. Лежат - левый бок к правому.
16. Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- а) руки вверх;
- б) руки соединены в крючок над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

- а) касаются друг друга;
- б) не касаются друг друга (0,5 м).

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

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

- 1.левой из-под плеча, правой за руку.
- 2.правой из-под плеча, левой за руку.
- 3.правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- 4.левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- 5.левой сверху за голову, правой за кисть.
- 6.правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

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

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

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

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования: передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

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

2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;

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

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

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

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

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

– постоянного преследования противника с работой руками снизу;

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

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

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

– умения не отступать в излюбленном захвате;

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

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

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

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

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

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:

1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем оковывания, рывком, толчков, ложных атак;

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

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

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

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

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- 1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- 2) рационального ведения схватки на краю ковра;
- 3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- 4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

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.

7. ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации
- 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

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 спортивной борьбы.

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.

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: вырабатывать 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 выступлениях 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	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок 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.**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.

11.1. Список литературы

1. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) 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
3. 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

