

Министерство спорта Красноярского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»

РАССМОТРЕНА

на методическом совете

20 марта 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ

«СШОР им. Б.Х. Сайтиева»

_____ Райков В.К.

программа подготовки спортивного резерва
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(этапы: начальной подготовки, тренировочный,
совершенствование спортивного мастерства)
Срок реализации: 11 лет

Разработчики:

Тренер по вольной борьбе: Тимошкова Л.В.

Тренер по греко-римской борьбе: Геращенко И.В.

Ф.И.О.

Красноярск – 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	3
1.2.	Структура системы многолетней подготовки борца	4
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий по спортивной борьбе	11
3.2.	Структура спортивной тренировки в годичном цикле в спортивной борьбе	12
3.3.	Программный материал	15
3.3.1.	Теоретическая подготовка	15
3.3.2.	Психологическая подготовка	16
3.3.3.	Общая физическая подготовка	18
3.3.4.	Специальная физическая подготовка	23
3.3.5.	Технико-тактическая подготовка (вольная борьба)	34
3.3.6.	Технико-тактическая подготовка (греко-римская борьба)	69
3.3.7.	Инструкторская и судейская практика	82
3.3.8.	Восстановительные мероприятия	83
3.4.	Антидопинговые мероприятия	84
3.5.	Организация медико-биологического контроля	86
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	88
4.1.	Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки	88
4.2.	Зачетные требования	91
4.3.	Методические указания по организации тестирования	92
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	94
5.1.	Список литературы	94
5.2.	Список аудиовизуальных средств	94
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	94
	Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовки спортивного резерва «Спортивная борьба» (далее – Программа) разработана на основании методических рекомендации министерства спорта Красноярского края по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва» для спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, иных организаций и структурных подразделений, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Красноярском крае. При составлении Программы учитывались требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145).

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Основной задачей реализации Программы является выявление и отбор одаренных спортсменов для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

1.1. Характеристика вида спорта

Спортивная борьба (номер-код вида спорта – 0260001611Я) представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

Настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире — греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и самбо, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Необходимо отметить, что само понятие международной спортивной борьбы, как вида единоборства, включает в себя десятки различных видов борьбы. Исключением из этого правила является дзюдо — национальный вид борьбы Японии, получивший распространение во всем мире.

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы — разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником (Н. М. Галковский). В программу спортивной подготовки КГБУ «СШОР имени Б.Х. Сайтиева» (далее – СШОР) включены спортсмены следующих дисциплин спортивной борьбы:

- вольная борьба - борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для вольной борьбы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.
- греко-римская борьба - вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В отличие от вольной борьбы, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.
- женская борьба – борьба с проведением захватов ниже пояса, а также воздействиями ногами на ноги соперниц (приемы вольной борьбы).

1.2. Структура системы многолетней подготовки борца

Спортивная подготовка борца - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Процесс многолетней подготовки борцов условно делится на 3 этапа:

Этап начальной (предварительной) подготовки (3 года). В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных борцов. Предполагается изучение основ техники борьбы. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и спортивной борьбы, увеличение умений и навыков из различных видов спорта;
- б) формирование основ техники борьбы;
- в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Тренировочный этап (5 лет) подразделяется на 2 подэтапа.

Этап базовой подготовки охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки борцов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа базовой подготовки борцов являются:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в борьбе.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе базовой подготовки является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма юных спортсменов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап спортивной специализации (3 года). В этом периоде подготовки у занимающихся борьбой в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями юношей и девушек в этом возрасте, прежде всего их спортивной одаренностью. Удельный вес специальной подготовки борцов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется.

Продолжается процесс совершенствования техники и тактики; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой борьбы в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства борца.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на совершенствование у борцов техники и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения борцами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по спортивной борьбе: уровню спортивного мастерства по этапам подготовки; соотношению средств подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп по спортивной борьбе, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Программа в СШОР реализуется на трех этапах: начальной подготовки, тренировочном и совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и количество лиц в группе указаны в таблице 1.

Таблица 1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество занимающихся в группах

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст занимающихся	Минимальное количество человек, занимающихся в группе	Максимальное количество человек, занимающихся в группе
Этап начальной подготовки	1	10-11	12	15
	2	11-12	10	15
	3	12-13	8	15
Тренировочный этап	1	13-14	6	9
	2	14-15	6	9
	3	15-16	6	9
	4	16-17	4	8
	5	17-18	2	8
Этапы совершенствования спортивного мастерства	до 3 лет	с 18 лет	1	2

Программа предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

В таблице 2 указано примерное распределение часов по разделам и годам подготовки.

Таблица 2. Примерное распределение часов по разделам и годам подготовки Программы

Разделы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства
	до года	свыше года	первый	второй	третий	четвертый	пятый	
Общая физическая подготовка *	168	162	146	168	146	150	150	126
Специальная физическая подготовка	44	66	110	136	152	190	215	240
Технико-тактическая подготовка	78	124	162	194	228	258	290	312
Теоретическая и психологическая подготовка *	16	24	42	50	58	66	94	104
Восстановительные мероприятия		24	36	44	100	116	130	156
инструкторская и судейская практика		6	10	12	14	16	18	30

Участие в соревнованиях	2	6	10	14	22	26	28	62
Прием контрольных нормативов	4	4	4	6	8	10	10	10
Итого часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20
Итого часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040

*часть материала рекомендовано для самостоятельной работы.

В содержание Программы включены средства подготовки из других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в спортивной борьбе.

Распределение часов по разделам подготовки Программы учитывает режим тренировочных занятий в неделю для различных тренировочных групп с расчетом на 52 недели и предусматривает:

- занятия, проводимые по группам, подгруппам и индивидуально;
- участие в соревнованиях;
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой спортсменов по индивидуальным планам подготовки (до 25% от общего объема тренировочной нагрузки).

Самостоятельная работа спортсменов, контролируется тренером на основании ведения спортсменами дневников самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Программой предусматривается ежегодное увеличение объемов соревновательной нагрузки (табл. 3).

Таблица 3. Минимальные показатели соревновательной деятельности по спортивной борьбе

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5	5 - 6
Отборочные	-	-	1	1 - 2	1 - 2
Основные	-	-	1	1	1 - 2
Главный	-	-	-	1	1
Итого соревновательных схваток	-	4 - 8	10 - 18	12 - 24	20-36

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности борцов, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, выше объем соревновательной деятельности.

Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Требования к лицам для зачисления на этапы подготовки Программы

Программа по спортивной борьбе реализуется поэтапно, с зачислением спортсменов на каждый этап подготовки.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу по спортивной борьбе необходимо учитывать что, в видах единоборств большую роль играют морально-волевые качества. Борец не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Спортсмен, претендующий на зачисление на Программу, должен обладать физическими качествами, необходимыми борцу (таблица 4).

Таблица 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в борьбе на поясах

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Силовые способности	3
Выносливость	3
Координационные способности	3
Гибкость	3
Вестибулярная устойчивость	3
Телосложение	1
Скоростно-силовые способности (взрывная сила)	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На этап начальной подготовки принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям по спортивным единоборствам и успешно прошедшие процедуру индивидуального отбора.

Таблица 5. Нормативы по физической подготовленности для зачисления на этап начальной подготовки

Физическое качество	Тестовое упражнение	Норматив
Гибкость	Наклон вперед из седа ноги врозь	наклон вперед прямой спиной на $\frac{1}{2}$ (45°), ноги прямые
Скоростные способности	20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам, сек	до 14
Координационные способности	5 кувырков вперед за 10 сек	схождение с места не более 2 шагов
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе без фиксации расстояния. мин	10
Мышечная сила	Подъем туловища лежа на полу, раз	15

На тренировочный этап зачисляются лица:

- прошедшие подготовку не менее одного года по Программе на этапе начальной подготовки;

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям по спортивной борьбе;

- успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы.

На тренировочный этап могут быть зачислены лица, имеющие спортивную подготовку в других видах спорта, и владеющие навыками, способствующие повышению профессионального мастерства в спортивной борьбе. Для зачисления на тренировочный этап спортсменов из других видов спорта необходимо получить врачебный допуск к занятиям по спортивной борьбе и выполнить нормативы по физической подготовленности.

Для реализации Программы по спортивной борьбе необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал борьбы);

- желательно наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета.

Для реализации Программы тренировочный спортивный зал должен иметь оборудование и инвентарь (таблица 6, 7)

Таблица 6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Канат для лазанья	штук	2
3.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2

Таблица 7. Спортивная экипировка, необходимая для реализации программы

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	этап начальной подготовки		этап тренировочный		этап совершенствования спортивного мастерства	
	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Борцовки (обувь)	-	-	1	1	2	1
Трико борцовское (кравное+синее)	-	-	1	1	2	1
Кроссовки	1		1	1	1	1

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

К занятиям спортивной борьбой допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по спортивной борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между лицами при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении бросков соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

Медицинское обеспечение программы подготовки спортивного резерва по борьбе в СШОР осуществляется посредством врача спортивной школы и Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД), который имеет лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

В медицинское обеспечение спортсменов входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (ККВФД);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (ККВФД);

- медико-биологические наблюдения в тренировочном процессе с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (врач СШОР);

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (врач СШОР);

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (врач СШОР).

Лица обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШОР, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В местах проведения тренировочных занятий по спортивной борьбе оборудованы медицинские кабинеты и другие, необходимые для помещения с целью поддержания и восстановления спортивной формы.

3.2. Структура спортивной тренировки в годичном цикле в спортивной борьбе

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и реже трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

3.3. Программный материал

Материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся, предметные области обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки борцов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера.

3.3.1. Теоретическая подготовка

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

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

Материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Примерный тематический план теоретических занятий по годам представлен в приложении 1.

3.3.2. Психологическая подготовка

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и

навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Уже на тренировочном этапе спортсмен должен уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

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

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием; а) с целью сохранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

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

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

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяют упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

3.3.3. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10-12 лет.

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

з) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

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

В тренировочных группах 3-5-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.

На этапе спортивного совершенствования применяют 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.

Гимнастика и акробатика

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

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой) прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на

коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны др.;

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

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

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

3.3.4. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине;

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

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

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных *этапах* обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. *Известно*, что существует несколько основных захватов, связанных с *определенными* зонами соприкосновения *частей* тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться *строго* определенных точек (*частей* тела), защита которых вызывает *определенную* реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа *действий*. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной *точки* или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже *случайно*, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, *победил*), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается **14** точек (табл. 8).

Таблица 8. Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1.	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В табл. 8 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться -затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться.

Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку; Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

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

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать нельзя.
3. Места касания прикрывать можно.
4. Захватывать руки партнера нельзя.
5. Захватывать руки партнера можно.
6. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
7. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
8. Места касания прикрывать можно; захватывать руки партнера можно, и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала.

По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п., при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие, захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование» добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор); выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой; коленом, за преднамеренное падение по попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в табл. 5 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 9. Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	левой	правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечи	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое, предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое, плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игре следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение

этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от Захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов; Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнять к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные - другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлена на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в; борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества; у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу, и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо; другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой - спереди, сверху.

Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра - разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища - спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками - спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками - голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват тутловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем

разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов; умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению, элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3,5,7;
- 4) факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на

фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюта:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись - встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в: следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) фуки-соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что; побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюта позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не-должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя,

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по; формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных; исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью руку движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед левым боком, правым

боком (выполняется в ширину зала);

- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационный подготовки.

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

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки 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.

3.3.5. Техничко-тактическая подготовка (вольная борьба)

Этап начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;

повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

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.

Контрприём: 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

Контрприём: 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, опереться 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 забегание захватом шеи из-под плеча; переворот забегание 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 забегание 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) проносом 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: упереться 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) упереться предплечьем в грудь атакующего; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад; упереться рукой в голову

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Прием: переводы рывком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой

Защита: а) упереться 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 туловища, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног);
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться 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: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо;
- Перевод рывком за руку – защита: упереться 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, скользящем 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.

Тренировочный этап (базовой подготовки) (1-2 год)

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке

- Атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере

- Атакующий на животе – атакуемый сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакующий на мосту – атакуемый сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакующий в партере – атакуемый сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, 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.д.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра

Защиты: а) не дать захватить руку, убирая ее в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону

Контрприемы: а) выход навверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом навверх

Прием: переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром

Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и поворачиваясь грудью к атакующему стать в стойку, разорвав захват

Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой

Прием: переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедрами

Защиты: а) прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе

Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом навверх

Прием: переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами

Защита: не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону

Контрприем: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом навверх

Прием: переворот скручиванием захватом скрещенных голени

Защита: а) не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата

Контрприем: а) забежать вперед – в сторону и выйти навверх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги

Прием: переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор

Контрприем: переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; переворот забеганием захватом запястья и головы

Защита: а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставит ногу вперед – в сторону

Контрприем: а) бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром

Защита: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе

Контрприем: а) бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

Перевороты переходом

Прием: переворот переходом захватом скрещенных голени

Защита: а) сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу

Контрприем: а) сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами

Прием: переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки

Защита: захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад

Контрприем: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием

Прием: переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)

Защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки ноги

Прием: переворот переходом, зажимая руку бедрами

Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри

Прием: переворот переходом ножницами и захватом подбородка

Защита: а) не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер

Контрприем: выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Прием: переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени

Защита: а) прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу

Контрприем: сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом

Прием: переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра

Защита: а) прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить свою руку, лечь на бедро захваченной ноги

Контрприем: а) переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища

Прием: переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками

Защита: а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги

Контрприем: выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) перевод обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Прием: переворот перекатом с захватом шеи с ближнем бедром

Защита: а) выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро

Контрприем: а) мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги)

Прием: переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени; переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью

Контрприем: перевод выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

Перевороты разгибание

Прием: переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри

Защита: а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки

Контрприем: выход наверх выседом

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

Защита: не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего

Контрприем: а) переворот скручивание захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом

Прием: переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер

Контрприем: а) выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища

Комбинации

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу - спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча низу и шеи впереди;

- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;
- 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

Сваливания

Прием: Сваливание сбиванием захватом ноги; сваливание сбиванием захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).

Защита: а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) опереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Контрприем: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги

Прием: скручиванием с захватом рук с обвивом изнутри.

Защита: опереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом ног.

Защита: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)

Прием: бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи

Бросок подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой

Защита: а) упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; б) перешагнуть через подставленную ногу атакующего

Контрприем: перевод рывком захватом туловища

Прием: бросок подворотом захватом рук с подхватом

Защита: а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть

Контрприем: а) перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой

Бросок поворотом («мельница»)

Прием: захватом шеи и одноименной ноги изнутри; бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи

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

Контрприем: а) перевод рывком захватом плеча и шею сверху; б) сбивание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой

Защита: присесть, отставляя ногу назад

Контрприем: а) сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом

Защита: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь

Контрприем: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища

Перевод нырком

Прием: перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад

Контрприем: перевод выседом с захватом бедра через руку

Прием: перевод нырком захватом ноги

Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить руку и шею сверху.

Контрприем: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку

Комбинации

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху ~ сбивание сваливанием с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подпожкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подпожкой;
- 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 подпожкой - 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.

Тренировочный этап (спортивной специализации) (3-5 год)

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 тесненном по коврику 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.

Борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Прием: захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Прием: захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Прием: захватом руки на ключ и дальней голени.

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

Прием: 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.

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

Прием: захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Перевороты накатом

Прием: захватом разноименного запястья между ног.

Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Прием: захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Бросок прогибом

Прием: обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвигнуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри.

Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Прием: 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.

Прием: переворот захватом скрещенных голеней.

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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: переворот, скручиванием обратным захватом дальнего бедра.

Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед-в сторону атакующего. **Контрприем:** накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

Прием: 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.

Прием: 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).

Прием: 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).

Прием: 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.

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

Защиты: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. **Контрприем:** выход наверх выседом захватом туловища.

Прием: переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом руки па 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.

Прием: 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

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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

Прием: переворот накатом, захватом руки па 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.

Прием: переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к коврику, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом, захватом разноименного запястья с зацепом, ноги стопой. **Защита:** захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, упереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом захватом руки па ключ и голени.

Защита: упереться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

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

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему; б) упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: переворот прогибом захватом шеи с ногой.

Защита: не дать соединить захват.

Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

Перевороты перекатом

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра.

Защиты: а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Прием: 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.

Прием: 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,

Прием: 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,

Прием: 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,

Прием: переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра.

Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: а) выход наверх выседом.

Прием: переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприем: переворот обратным захватом туловища.

Перевороты разгибанием

Прием: 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.

Прием: 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).

Прием: переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги.

Защиты: 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.

Прием: 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.

Прием: переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги.

Защиты: 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.

Прием: переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног.

Защиты: 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.

Прием: переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги,

Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами.

Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед.

Контрприем: выход наверх выседом.

Комбинации

- 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 голеней - 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 обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Борьба в стойке

Переводы рывком

Прием: перевод рывком захватом ноги.

Защиты: а) отставить ногу назад и упереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги.

Контрприем: перевод выседом.

Прием: перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.

Прием: перевод рывком за руку с подножкой.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

Прием: перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) упереться захваченной рукой в грудь.

Контрприем: перевод рывком за руку.

Переводы нырком

Прием: перевод нырком захватом руки и бедра.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод выседом захватом бедра через руку.

Прием: перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой.

Защиты: а) упереться 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.

Прием: 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.

Прием: перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой.

Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

Прием: 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.

Прием: перевод нырком захватом ноги.

Защиты: 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.

Прием: перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка)

Прием: перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади.

Защиты: 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.

Прием: перевод вращением захватом руки снизу с последующим, захватом голени сзади.

Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку.

Контрприем: накрывание.

Прием: 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

Прием: перевод выседом захватом ноги через плечо.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Контрприем: перевод захватом ноги (ног).

Прием: 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

Прием: бросок наклоном захватом ног.

Защиты: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку.

Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

Прием: бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку.

Защиты: 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,

Прием: 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.

Прием: 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)

Прием: 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.

Прием: 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.

- Прием:** 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.
- Прием:** 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.
- Прием:** 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.
- Прием:** 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.
- Прием:** 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
- Прием:** 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 захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.
- Прием:** бросок наклоном захватом руки, и туловища с отхватом.
Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.
Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подпоротом захватом руки и туловища с подножкой,
- Прием:** бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом.
Защиты; а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу, разорвать захват; б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку.
Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом

- Прием:** бросок подворотом захватом руки и ноги.
Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед.
Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.
Прием: бросок подворотом захватом руки на плечо.
Защита: упереться рукой в бок (бедро), присесть.
Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.
Прием: бросок подворотом. захватом 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 захватом туловища сбоку с подсадом.

Прием: бросок подворотом захватом 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 захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

Прием: бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом.

Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Прием: бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой.

Защита: опереться свободной рукой в бедро (таз).

Контрприемы: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом (подсечкой).

Прием: бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом.

Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади.

Прием: бросок подворотом захватом руки и шеи сверху.

Защита: выпрямиться, упираться рукой в бедро (таз).

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Защита: захватить руку на туловище и присесть.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

Броски поворотом («мельница»)

Прием: бросок поворотом захватом руки и туловища.

Защиты: а) не дать захватить руку; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Прием: бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу.

Контрприем: накрывание захватом рук с отставленном захваченной ноги.

Прием: бросок поворотом захватом рук под плечи.

Защита: упираться ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Прием: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Защиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

Прием: бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад.

Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

Прием: 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

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги,

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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»)

Прием: 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.

Прием: бросок вращением захватом одноименной ноги.

Защиты: 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

Прием: 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.

Прием: 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

Прием: бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Защиты: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Броски седом

Прием: 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

Прием: 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.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи. **Защита:** упереться рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприем: перевод рывком за руку.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница).

Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Прием: сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Прием: 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.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи.

Защита: Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноименное бедро.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Прием: сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги.

Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем; перевод нырком с захватом ног.

Прием: 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.

Прием: 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

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.

Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Прием: удержания, дожиты, 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 ковру в сторону от атакующего.

Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

Прием: удержание сбоку и дожим захватам разноименной руки и одноименной ноги. **Уход:** освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от атакующего.

Прием: удержание со стороны ног, доз/сим захватом ног.

Уход: освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к ковру.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: 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.

Прием: удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

Прием: удержание и дожим со стороны ног захватом туловища.

Уход с моста: продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: 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.

Прием: удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди.

Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот.

Прием: удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи.

Уход с моста: поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

Прием: 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.

Прием: удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

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

Прием: удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.

Уходы с моста: а) продвигаясь от атакующего освобождать ноги; б) повернуться грудью к коврику.

Комбинации

- 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.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях — стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в

стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

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, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

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

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

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

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

Задания для 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;

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

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. Переноса тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад па 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, перенося 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;

6) 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);

6) 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 упражнениях, 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 шею 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 совершенствовать 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.

б. Правой сверху за голову, левая 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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.

3.3.6. Техничко-тактическая подготовка (греко-римская борьба)

Этап начальной подготовки

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; переносить 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; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

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

Переводы вращением (вертушки)

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 наверх 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.

Тренировочный этап (базовой подготовки) 1-2 год

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Прием: захватом плеча и другой руки снизу.

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

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

Прием: за себя ключом с захватом подбородка.

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

Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Прием: обратным ключом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом

Прием: захватом шеи и туловища снизу.

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

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

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

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

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

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом

Прием: захватом туловища с рукой.

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

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

Прием: захватом туловища.

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

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

Прием: бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

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

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

Переворот забеганием

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

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

Переворот прогибом

Прием: переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

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

Бросок прогибом

Прием: бросок прогибом обратным захватом туловища.

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

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

Комбинации

Прием: переворот обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье – переворот рычагом.

Прием: переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

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

Прием: накат за туловище.

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

Борьба в стойке

Переводы

Прием: Перевод нырком за туловище с рукой.

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

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

Прием: перевод рывком за одноименное запястье и туловище.

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

Контрприем: бросок с захватом запястья.

Прием: перевод нырком за туловище.

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

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

Броски

Прием: Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

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

Защита: приседая, отклониться назад.

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

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

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

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

Прием: броски подворотом за разноименную руку снизу и запястье другой руки.

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Прием: броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

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

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

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

Прием: бросок прогибом захватом рук сверху.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

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

Прием: броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему.

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

Прием: броски прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

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

Сбивания

Прием: сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

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

Прием: сбивание захватом туловища с рукой.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Комбинации

- Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.
- Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.
- Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.
- Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.
- Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.
- Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Прием: дожим за плечо и шею спереди.

Защита: уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

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

Защита: уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

Прием: дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.

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

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

Прием: дожим захватом рук с головой спереди.

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

Контрприем: переворот за туловище спереди.

Прием: дожим за одноименную руку и туловище спереди.

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

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим за одноименную руку спереди-сбоку.

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

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

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

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

Тактика

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Тренировочный этап (спортивной специализации) 3-5 год

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

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

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

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

Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

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

Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

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

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

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

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

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом запястья и головы.

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираться свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Прием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и опереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и опереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Перевороты перекатом

Прием: переворот перекатом захватом туловища спереди.

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

Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Перевороты накатом

Прием: переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху.

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

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

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

Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Прием: бросок накатом захватом туловища.

Защиты: а) прижать таз к ковра, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к ковра и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации

- Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.
- Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.
- Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.
- Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Борьба в стойке

Броски подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху.

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

Прием: бросок подворотом захватом руки сверху.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом руки на плечо.

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

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

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

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Прием: бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

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

Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Защиты: а) освободить руку; б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски подворотом (мельница)

Прием: бросок подворотом обратным захватом запястий.

Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприемы: бросок захватом запястья.

Прием: бросок подворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри.

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

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

Прием: бросок подворотом захватом запястья и другого плеча изнутри.

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом шеи с ключом.

Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки.

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

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

Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом за туловище.

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

Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом шеи и туловища.

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

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом туловища сзади.

Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) опереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

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

Прием: бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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

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

Прием: бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

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

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Вертушка

Прием: вертушка захватом разноименной руки снизу.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом руки на шею и туловища.

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

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

Комбинации

- Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.
- Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.
- Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.
- Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.
- Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.
- Бросок прогибом захватом туловища – защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

Тактика

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

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

Тактика

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

3.3.7. Инструкторская и судейская практика

Тренировочный этап (базовой подготовки) 1-2 год

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Тренировочный этап (спортивной специализации) 3-5 год и этап совершенствования спортивного мастерства

В процессе инструкторской и судейской практики спортсмены должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

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

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

3.3.8. Восстановительные мероприятия

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Средства восстановления работоспособности спортсменов делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся: режим; правильное сочетание периодов нагрузки и отдыха; рациональное планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств тренировок; оптимальное построение тренировочных занятий, тренировочных микро- и макроциклов; варьирование интервалов отдыха между тренировочными занятиями

К психологическим средствам восстановления работоспособности относят методы, направленные на нормализацию психического состояния: нормальный отдых и сон, мышечную релаксацию, аутогенную психотренировку. Необходимо помнить, что психическое состояние во время соревнований может нарушаться. Вместе с тем его нормализация является необходимым фоном, на котором восстановление соматических функций происходит быстрее и эффективнее

Применение психологических средств восстановления работоспособности направлено на решение ряда задач, в числе которых сохранение и укрепление психического здоровья; психопрофилактика - предупреждение возможных нарушений в психике спортсмена; психотерапия - лечение патологических изменений в нервно-психическом состоянии спортсмена

Применение медико-биологических средств восстановления направлено на ускорение естественного течения восстановительных процессов, повышение адаптации спортсмена к мышечной деятельности без ущерба для состояния его здоровья.

Основными медико-биологическими средствами восстановления являются: питание (биологические добавки, кислородные коктейли и т.д.); физиотерапевтические процедуры; различные виды массажа. Рационально организованное питание спортсмена является одним из основных факторов, обеспечивающих полноценное протекание восстановления. В физиотерапии спортсменов в качестве средства восстановления работоспособности в основном применяются следующие средства: электро-, механо-, водопроцедуры. Наиболее широко используются парная и суховоздушная баня.

В качестве средства восстановления применяются все виды массажа: ручные, аппаратные (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж, баромассаж и т.д.), комбинированный массаж.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся также различные фармакологические препараты, прежде всего обладающие

адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления: настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококка и т.п.

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 этапе спортивной специализации (тренировочный этап 3-5 годов обучения) и этапе совершенствования спортивного мастерства 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 спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего 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 в начале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях, следует использовать отдельные локальные средства в начале 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 спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

3.4. Антидопинговые мероприятия

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо:

- проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами;
- проведение разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов;
- распространение обучающих комплектов;

- проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды;
- организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов СШОР в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

1. Последствия применения допинга для здоровья;
2. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3. Антидопинговые правила;
4. Принципы честной игры.

При работе с детьми необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «мы - против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди детей и подростков в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров СШОР;

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;

развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

3.5. Организация медико-биологического контроля

Медико-биологический контроль в СШОР осуществляется посредством врача спортивной школы и Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД), в который входит:

- углубленный медицинский контроль спортсменов не менее двух раз в год (ККВФД);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (специалисты ККВФД);
- медико-биологические наблюдения в тренировочном процессе с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (медицинский работник СШОР);
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (медицинский работник СШОР);
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (медицинский работник СШОР).

Методика проведения углубленного медико-биологического контроля за биологическими показателями спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Организация контроля за процессом освоения Программы в СШОР осуществляется в соответствии с положением «О внутреннем контроле».

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовом) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом.

Физическая подготовленность Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Технико-тактическая подготовленность Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке качественной стороны техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки

Результатом освоения Программ по спортивной борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по разделам подготовки:

теоретическая подготовка:

- история развития спортивной борьбы в мире и России;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по спортивной борьбе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной борьбе; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.

общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений по программе;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной борьбой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

специальная физическая подготовка;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности борца;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной борьбе.

техничко-тактичска и психологичска подготовка:

- овладение основами техники и тактики спортивной борьбы;
- освоение основ технических и тактических действий спортивной борьбы;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- развитие психологических качеств.

Для каждого этапа подготовки существует своя система промежуточной аттестации.

Целью промежуточной аттестации являются:

- контроль качества освоения содержания Программы;
- установление фактического уровня подготовленности спортсменов по разделам подготовки Программы.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы по каждому разделу подготовки и результаты участия в спортивных соревнованиях.

Перевод спортсменов на следующий год обучения внутри этапов подготовки осуществляется при условии выполнения следующих требований:

на этапе начальной подготовки:***По общей физической подготовке:***

В течение года в соответствии с планом годового цикла справляться с контрольными нормативами, соответствующие возрасту и году обучения (таблицы 10, 11, 12).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с Требованиями каждого года подготовки (таблица 13).

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять: основные, элементы техники и тактики в соответствии с рабочей программой.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с рабочей программой.

Уметь проводить тренировочную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал в соответствии с рабочей программой.

на тренировочном этапе:

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла справляться с контрольными нормативами, соответствующие возрасту и году подготовки (таблицы 10-13).

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с рабочей программой:

уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал в соответствии с рабочей программой.

Участвовать в соревнованиях и выполнить спортивный разряд по спортивной борьбе в соответствии с ЕВСК.

4.2. Зачетные требования

Таблица 10. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе

Контрольное упражнение	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 м, сек	6,2	6,4	6,0	6,3	5,9	6,3
Бег 500 м, мин	2.24	2.30	2.18	2.20	2.10	2.15
Подтягивание на перекладине (юн), раз	1		2		2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (дев) раз		2		4		5
Прыжок в длину с места, см	130	120	135	125	140	130

Таблица 11. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60 м, сек	9,6	10,1	9,6	10,1	9,5	10,0	9,5	10,0	9,4	9,9
Бег 1500 м, мин	7.40	10.0	7.30	10.0	7.20	9.30	7.10	9.30	7.00	9.30
Подтягивание на перекладине (юн), раз	3		4		4		5		5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (дев) раз		6		7		8		10		12
Прыжок в длину с места, см	145	135	150	140	155	145	160	150	170	160

Таблица 12. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольное упражнение	муж	жен
Бег 60 м, сек	9,4	9,9
Бег 1500 м, мин	7.00	9.30
Подтягивание на перекладине, раз	6	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз		20
Прыжок в длину с места, см	175	165

Таблица 13. Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

№	Контрольные упражнения	НП-3	ТГ-1-2	ТГ-3-5
1	Лазанье по канату 5 м с помощью ног	16,4	12,4	-
2.	Вставание со стойки на мост, накат	Касание носом	Касание носом, подбородок близок к опоре	Касание носом, подбородок близок к опоре
3.	10 кувырков вперед	18,0	-	-
4.	Забегание на мосту: 5 влево + 5 вправо	-	17,0	16.5
5.	Перевороты на мосту 10 р.	-	-	27,0

Переход на следующий год (этап) подготовки осуществляется решением тренерского совета при условии выполнения не менее 75% контрольных нормативов.

Для перевода спортсменов с Программы на соответствующие этапы программы спортивной подготовки необходимо выполнить требования для зачисления на этапы спортивной подготовки федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

4.3. Методические указания при проведении контрольно-переводных нормативов

Процедура сдачи контрольно-переводных нормативов проводится через тестирование. При тестировании следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список литературы

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
3. Кузнецов А.С., Шулика Ю.А. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах: Учебное пособие. Москва 2010 Издательство «Физическая культура»
4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов АЛ. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.
5. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
6. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
7. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
8. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
9. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
12. Юшков О.П., Шпаиов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. - 92с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Техника вольной борьбы Имя файла: book1.pdf М. «Физкультура и спорт», 1977 Алиханов И.И. Пособие для тренеров и высококвалифицированных спортсменов.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://belt-wrestling.su>;
2. <http://tatarkoresh.ru>;
3. <http://fb.ru/article/255556/natsionalnaya-borba-kuresh-pravila-sorevnovaniya-borba-na-poyasah>;
4. <http://www.allbudo.ru>.

Примерный тематический план по теоретической подготовке

№	Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Итого часов
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	
1	История развития спортивной борьбы	2	4	2	2	2				12
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств	2	2	2	1	1				8
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2						5
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса			2	4	8	8	12	12	46
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	1	2	2	2	2	10
6	Правила соревнований по спортивной борьбе	1	2	4	4	4	4	4	4	27
7	Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной борьбе			1	1	1	1	1	1	6
8	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе			1	2	1	1	1	1	7
9	Общероссийские антидопинговые правила			2	2	2	2	2	2	12
10	Международные антидопинговые правила				1	2	2	4	4	13
11	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований				1	2	2	2	2	9
12	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны				1	2	2	2	2	9

13	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека		4	4	4	4	3	2	2	23
14	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2					8
15	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	3	3	2					10
16	Основы спортивного питания	2	3	4	2	1	1			13
17	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	1	1	1	1	1	1	1	9
18	Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой	2	1	1	1	1	1	1	1	9
	Психологическая подготовка			10	18	24	36	60	70	218
	итого часов	16	24	42	50	58	66	94	104	454