

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Триумф» г. Славянска-на-Кубани  
муниципального образования Славянский район  
(МАУ ДО СШ «Триумф»)**

Принято на педагогическом совете  
МАУ ДО СШ «Триумф» протокол  
№ 3 от 04.07.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ «Триумф»

\_\_\_\_\_ Л.В. Зубченко

**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная борьба»**

*(разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091)*

***Разработана на период действия ФССП  
ФССП вступает в силу с 01.01.2023***

*ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221*

**Срок реализации этапов:**

на этапе начальной подготовки – 4 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Славянск-на-Кубани  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III. Система контроля .....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта – спорт лиц с поражением ОДА (спортивной дисциплине) .....	35
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	112
VI. Условия реализации Программы .....	114
Информационно-методическое обеспечение .....	118
Приложения.....	

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «греко-римская борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022 г. № 732 1 (далее – ФССП), Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки, санитарными нормами и правилами.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно – тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 24 октября 2022 г. регистрационный № 70668)

профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня,

осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города.

Обучение в учреждении осуществляется по следующим этапам:

Этап начальной подготовки;

Учебно-тренировочный этап;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок действия программы не превышает четырех лет.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящие спортивную подготовку, начинается с 1 января.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
Спортивная борьба	026 000 16 11 Я

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены приказом ФССП и составляют:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления/перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Количество человек в группе
Этап начальной подготовки	4	с 7	от 10 до 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	с 11	от 8 до 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	с 14	от 4 до 8

2.2. Объем Программы составляет:

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Учебно - тренировочный	Этап совершенствования спортивного мастерства

	подготовки		вочный этап (этап спортивной специализации)		тивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

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

учебно-тренировочные занятия – групповые: учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия – проводятся спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать (рассчитывать исходя из астрономического часа 60 мин):

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «бокс» ведутся в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом.

Основными формами обучения являются:

групповые и индивидуальные учебно – тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико – восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

**2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):**

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

**3) этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Расписание учебно – тренировочных занятий утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно – тренировочного процесса, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно – тренировочных занятий продолжительность одного учебно – тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

2.4. Минимальный объем учебно-тренировочных мероприятий установленный в соответствии с ФССП составляет:

Таблица № 3

Минимальный объем учебно-тренировочных мероприятий установленный в соответствии с ФССП составляет:

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятия	Продолжительность учебно-тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 10 суток	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более двух учебно-тренировочных сборов год	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		-

Показателями соревновательной деятельности является участие в различных соревнованиях, в соответствии с утвержденным **Календарным планом официальных** физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МАУ ДО СШ «Триумф» на основе Единого календарного плана межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в кото-

рых обучающиеся принимают участие в течение года.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определенное место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда, позволяющий попасть в состав команды организации .

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся положением (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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



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

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

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

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы спортивной подготовки относится трудоемкость Программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно – тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно – тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Расписание учебно – тренировочных занятий утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно – тренировочного процесса, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно – тренировочных занятий продолжительность одного учебно – тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование учебно – тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

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

ежемесячное – планирование, позволяющее спланировать инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой обещающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Учебно – тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса).

При включении в учебно – тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно – тренировочным планом (Приложение № 1 к Программе).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25

3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-3	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	4-6	-6	6-8	6-8

2.6. Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов

**Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культ походы в театры и на выставки;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь у обучающихся формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей) и проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года) и представлен в Таблице 6.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Проориентационная деятельность (для учебно-тренировочного этапа)</b>			
1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование умения проводить анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватках .</li> </ul>	В течение года
2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки;</li> <li>- формирование умения анализировать выполнение и коррекцию индивидуальных и перспективных планов;</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
<b>Здоровье сбережение (для всех этапов спортивной подготовки)</b>			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p style="text-align: center;"><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- формирование знаний и умений в гигиеническом обеспечении тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>-</li> </ul>	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	<p style="text-align: center;"><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- формирование знаний о первичных врачебных обследованиях, регулярном врачебно-педагогическом контроле, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов.</li> </ul>	В течение года
3.	Безопасность	<p>Формирование знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, тренажерном зале, при занятиях на улице;</li> <li>- по противопожарной безопасности, при угрозе террористических актов.</li> </ul>	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся (для всех этапов спортивной подготовки)</b>			
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чув-	-Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	ства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Краснодарском крае, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов ВОВ и труда с обучающимися .	
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>Развитие творческого мышления (для всех этапов спортивной подготовки)</b>			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - оформление стендов, газет.	В течение года
2.	Этические воспитание	Формирование этического сознания и готовности совершать позитивные поступки: 1.Беседа-размышление "Доброта и милосердие" "Человек и его предназначение" "Спешите делать добро" 2. Диспут "Ты и твои друзья" Счастье семьи" 3.Тренинг "Мои качества"	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользо-

вание запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Необходимо прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих сертификатов как учащимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами; при наличии в учреждении спортсменов, входящих в сборную РФ, необходимо добавить информацию о работе в системе АДАМС.

Таблица № 7

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

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2. Научить



			<p>юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;  2. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»;  3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  2. Семинар проводится ответственным за антидопинговое обеспечение  3. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;  2. Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>1. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  2. Семинар проводит-</p>

			ся ответственным за антидопинговое обеспечение
--	--	--	--

2.8. План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 7.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно научить на учебно – тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно – тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно – тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку и учувствовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на учебно – тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному введению дневника: вести учет учебно – тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младшим возрастных групп в изучении отдельных упражнений и приёмов. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно – тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа

совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Для повышения уровня теоретических знаний набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсменам рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно – тренировочного этапа.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические занятия	Теоретические занятия	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Терминология вида спорта	участие в проведении учебно-тренировочного занятия	беседы. самостоятельное изучение литературы	Первый квартал
	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении строевых и порядковых упражнений	семинары. самостоятельное изучение литературы	Второй квартал
	Методы построения учебно-тренировочного занятия	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	беседы, самостоятельное изучение литературы	Третий квартал
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия	самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	Четвёртый квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении разминки	семинары, самостоятельное изучение литературы	Первый квартал

высшего спортивного мастерства	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки обучающихся в выполнении упражнений	изучение типовых ошибок в выполнении упражнений	
	Подготовка спортивного зала к учебно-тренировочному занятию	исполнение обязанностей дежурного: подготовка мест занятий, подготовка и уборка инвентаря	изучение техники безопасности, правил ухода за спортивным инвентарем	
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение основной части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника	подготовка перечня упражнений основной части занятия	
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки технических приемов других обучающихся	изучение типовых технических ошибок и способы их устранения	
Все этапы подготовки	Умение правильно демонстрировать технические приемы (защита, атака и др.)	по заданию тренера продемонстрировать технический прием. объяснить возможные ошибки	изучение сильнейших практик ведущих спортсменов	Т ретий квартал
	Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия	участие в проведении мероприятия, выполнение практических поручений	изучение практик проведения подобных мероприятий, подготовка предложений в сценарный план	

Проведение учебно-тренировочного занятия	под руководством тренера-преподавателя самостоятельное проведение тренировочного занятия с группой начально подготовки	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	Четвёртый квартал
Анализ полученных умений	самоанализ проведенного учебно-тренировочного занятия	изучение принципов педагогики	

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 8.

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно – тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами углубленного медицинского осмотра и уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося. Проверка проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, социально-организуемые, поведенческо-организуемые;

психологические - ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратные, психофармокологические, дыхательные.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств учащегося происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

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

(по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

#### План применения восстановительных средств

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

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

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

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

Таблица № 10

#### План применения восстановительных средств

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

<i>Вид мероприятий</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятий</i>	<i>Периодичность проведения</i>
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом
	НП, УТ, ССМ	Углубленное медицинское обследование	Ежегодно (периодичность для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством)
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости) после заболеваний, травм, перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающихся; мониторинг функционального состояния организма обучающихся в учебно-тренировочном и соревновательном цикле, своевременная коррекция учебно-тренировочного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебном процессе, в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных



переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуется механизм саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

*Этап начальной подготовки.*

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно – тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

*Учебно – тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.*

В учебно – тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основной целью психологической подготовки на учебно – тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости,

самостоятельности. В учебно – тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данных этапах важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для бокса характерен очень высокий уровень учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение сложных учебно – тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в

середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восста-

новительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "спортивная борьба";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная борьба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся; итоговой аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующей

щего уровня спортивной квалификации. Для оценки выполнения контрольных упражнений используется зачетная система.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20).

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 1 год

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1.	Бег на 30 метров	не более 6,9 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см
5.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	не менее 10,0 с
6.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 2 год

Таблица № 12

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1.	Бег на 30 метров	не более 6,7 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3 см
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 120 см
	Стоя ровно, на одной ноге, ру-	не менее 12,0 с

5.	ки на поясе. Фиксация положения	
6.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 3 раз

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 3 год

Таблица № 13

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1	Бег на 30 метров	не более 6,2 с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 135 см
5	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	не менее 14,0 с
6	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 4 раз

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 4 год

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1	Бег на 30 метров	не более 6,0 с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150 см
5	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	не менее 16,0 с
6	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 5 раз

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации) 1 год**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1	Бег на 60 метров	не более 10,4 с
2	Бег на 1500 метров	не более 8,05 мин
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 20 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5 см
5	Челночный бег 3х 10 метров	не более 8,7 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши).	не менее 7 раз
8	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 6 раз
9	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,2 м

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 2 год**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1	Бег на 60 метров	не более 9,8 с
2	Бег на 1500 метров	не более 7,45 мин
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 24 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +7 см
5	Челночный бег 3х 10 метров	не более 8,2 мин
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 175 см
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши).	не менее 9 раз
8	Подъем выпрямленных ног из виса на	не менее 9 раз



	гимнастической стенке в положение «угол»	
9	Прыжок в высоту с места	не менее 42 см
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,7 м

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1	Бег на 60 метров	не более 9,2 с
2	Бег на 1500 метров	не более 7,25 мин
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 28 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см
5	Челночный бег 3х 10 метров	не более 7,8 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши)	не менее 11 раз
8	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 11 раз
9	Прыжок в высоту с места	не менее 44 см
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,2 м

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (мальчики)
1	Бег на 60 метров	не более 8,7 с
2	Бег на 1500 метров	не более 7,00 мин
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 32 раз

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +10 см
5	Челночный бег 3х 10 метров	не более 7,5 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 205 см
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики/юноши)	не менее 13 раз
8	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 13 раз
9	Прыжок в высоту с места	не менее 46 см
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,6 м

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (юноши)
1	Бег на 60 метров	не более 8,2 с
2	Бег на 2000 метров	не более 8,10 мин
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см
5	Челночный бег 3х 10 метров	не более 7,2 с
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см
7	Поднимание туловища из положения на спине (за 1 мин)	не менее 49 раз
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 15 раз
9	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 15 раз
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
11	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
12	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 7,0 м
13	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	Кандидат в мастера спорта

Таблица № 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося (юноши)
1	Бег на 3000 метров (юноши/мужчины), бег на 2000 метров (девушки/женщины)	не более 12,40 мин
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13 см
4	Челночный бег 3х 10 метров	не более 6,9 с
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230 см
6	Поднимание туловища из положения на спине (за 1 мин)	не менее 50 раз
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 15 раз
8	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	не менее 15 раз
9	Прыжок в высоту с места	не менее 52 см
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 8,0 м
11	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	Мастер спорта России

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме контрольных вопросов. Перечень вопросов представлен в Таблицах 11-13.

Таблица 11

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта
3	Правила вида спорта

Таблица 12

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История развития вида спорта
2	Понятие о спортивной тренировке: цели, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Таблица 13

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими
---	---

<b>нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)</b>	
1	Олимпийское движение, Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы.
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта Краснодарского края, России.
3	Организационно-методические основы параметров тренировочного процесса и соревновательных нагрузок.
4	Психологическая подготовка спортсмена

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивной дисциплине «греко-римская борьба»)**

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

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

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

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

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

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

Программный материал

Годичный план-график каждого этапа подготовки МАУ ДО СШ «Триумф» содержит:

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

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

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

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

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

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (для всех этапов обучения)

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

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

### Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время дви-

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

Упражнения без предметов:

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

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) 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 мышцы кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с 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; удержание 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 развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

ж) дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне

туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, 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.;



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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; 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 рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером: поднятие партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднятие партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятые позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды 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 встречающихся в борьбе.

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

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

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

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

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

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

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

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

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

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания полной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и

назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы.

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

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

не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

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

Двумя руками сзади

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

Одной рукой спереди

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

Двумя руками сбоку

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

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

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

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки



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

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

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

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;  
в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод захватом туловища с рукой сзади;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

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

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

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

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

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

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уходы с моста:

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

Контрприемы с уходом с моста:

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

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- проводить конкретные приемы с опережением соперника;

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

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

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

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

- атаковать на первых минутах схватки;

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

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

- добиваться преимущества при необъективном судействе;

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

б) учебные схватки:

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

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

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

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

## ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей физической подготовке:

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

По специальной физической подготовке:

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

По технико-тактической подготовке:

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

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

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

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные задания по решению захватов дебютами.

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

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

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

**ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:**

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

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

**ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов партере:**

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

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

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

**Элементы маневрирования**

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

## ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях и в 2-х внутришкольных. Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами

других СШ не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2—4. Продолжительность схваток в год 14—20.

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

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

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

Основной критерий оценки положительная динамика результатов в тестах.

По технико-тактической подготовке

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

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

По психологической подготовке

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

По теоретической подготовке

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

### Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3-4-5 года обучения

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

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



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

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

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

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

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

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

Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;

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

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) сбивание в сторону переворота;

в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер;

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

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) выход наверх переводом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

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

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

- а) отвести руку вперед — в сторону;
- б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать к дальнему бедру туловище;
- б) опереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Защиты:

- а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защиты:

- а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого

партнера.

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защиты:

- а) выставить захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер,

перейти в высокий партер.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защиты:

- а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая

голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;

- в) освободиться от захвата выседом.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

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.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

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

б) прижать таз к коврику и опереться рукой и отставлением бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья.

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защиты:

- а) отвести захватываемую руку вперед в сторону;

б) прижаться тазом к ковру, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу;
- б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита: прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защиты:

- а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;
- б) лечь на живот и отвести ноги от противника;
- в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища

Защиты:

- а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;
- б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра;
- в) приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

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

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища  
Защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;

б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног);

в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего;

г) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименной руки;

б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) поворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание 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) поворот в сторону противника;
- б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

- а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;
- б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;
- в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;
- г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;
- д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;
- е) быстро выставить вперед — в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;
- в) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища:

- а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;
- г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди — сбоку;
- д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

- а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;
- б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;
- в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече).

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);
- б) бросок накатом захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом рук сверху;
- г) бросок подворотом захватом запястья;
- д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

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

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

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

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита: приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
  - б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.
- Бросок подворотом захватом рук сверху



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

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

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

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки снизу и туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

- а) освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

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

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

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

Контрприемы:

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

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

Бросок наклоном захватом туловища

Защита: приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

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

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

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

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

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

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

- а) упереться руками в грудь атакующего;
- б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

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

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

- а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;
- б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

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

Бросок прогибом захватом туловища

Защиты:

а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища;

д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;

б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

а) подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем:

бросок руками в плечи атакующего.

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

Контрприемы:

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

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание захватом руки на шее и туловища

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

Контрприемы:

а) перевод рывком за шею с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

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

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

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

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

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

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

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

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

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

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

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

Учебно-тренировочные задания

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассив-

ной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

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

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

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

Учебно-тренировочные задания с использованием положения «мост»

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

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворотом в сторону противника.

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

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника;

б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения:

при удержании одной руки забеганием в сторону от противника;

при удержании одной руки переворотом через голову;

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

б) переворотом через голову;

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

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

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

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

Уходы с моста:

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

Контрприемы:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;
- в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

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

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

Контрприемы:

- а) переворот через себя захватом руки и шеи;
- б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

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

Контрприемы:

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

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

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

отрыв манекена (партнера) от ковра;

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

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

повороты спиной к атакующему, на 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;

повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги,



опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

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

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

имитация броска с воображаемым партнером;

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

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

имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

имитация подхода и захвата с манекеном;

имитация подхода и захвата с партнером;

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

падение со стойки на мост с помощью партнера;

падение со стойки назад с последующим поворотом грудью коверу;

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

то же с набивным мячом;

то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

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

то же, но с падением на ковер;

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

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

имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

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

Учебно-тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

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

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

#### Решение заданий дебютами

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

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

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

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

Варианты исходных положений начала поединка:

Разошлись (на расстояние 3-4 м) сходятся.

Стоя — лицом к лицу.

Стоя — спина к спине.

Стоя — левый бок к левому.

Стоя — правый бок к правому.

Стоя — левый бок к правому.

Стоя — правый бок к левому.

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

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

Оба партнера стоя на коленях.

Лежат — лицом к лицу.

Лежат — спина к спине.

Лежат — левый бок к левому.

Лежат — правый бок к правому.

Лежат — левый бок к правому.

Лежат — правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

а) руки вверх;

б) руки соединены в крючок над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

а) касаются друг друга;

б) не касаются друг друга (0,5 м).

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

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

Левой из-под плеча, правой за руку.

Правой из-под плеча, левой за руку.

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

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

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

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

Левой сверху за голову, правой за кисть.

Правой сверху за голову, левая за кисть.

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

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;

захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;

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

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

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

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

Выведение го равновесия сваливанием:

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

захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;

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

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

захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;

захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

захватом туловища и упором в разноименное предплечье;

захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

захватом шеи и упором головой в голову противника;

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

в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;

в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

в скрестном захвате отставлением ноги назад.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

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

Учебно-тренировочные задания по освоению навыков:

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

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

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

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

направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

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

направления вращения при опрокидывании (скручивании): на 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.

Учебно-тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

- подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
- выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
- устранения опоры противника;
- уменьшения площади опоры;
- выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Учебно-тренировочные задания по завоеванию активной позиции

Учебно-тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;
- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
- маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;
- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
- умения не отступить в излюбленном захвате;
- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Учебно-тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

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

- сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;
- давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
- входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

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

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

рационального ведения схватки на краю ковра;

провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);

остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По психологической подготовке

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

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

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

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

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

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

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

По теоретической подготовке

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

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

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

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

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

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

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

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

оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

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

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

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

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

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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



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

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

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

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями учебно-тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

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

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

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

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

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

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Техника греко-римской борьбы

## Приемы борьбы в партере

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

Защиты:

- а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;
- б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища с рукой;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - с боку

Защита: захватить запястье и, лежа на живот, опереться локтями в ковер.

Контрприемы:

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

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи

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

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди - с боку

Защиты:

- а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

- а) прижать свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом руки и туловища;
- в) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;  
б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу и сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защиты:

а) прижать захватываемую руку к туловищу;  
 б) лечь на бок, противоположный перевороту.  
 Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.  
 Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей  
 Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующе-  
 го у себя на шее.  
 Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.  
 Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом  
 Защита: лечь на живот, прижать одноименное предплечье к своей  
 груди и отставить ближнюю ногу назад.  
 Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.  
 Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближ-  
 ней руки  
 Защита:  
 а) выставить захватываемую руку вперед;  
 б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.  
 Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.  
 Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки  
 Защиты:  
 а) выставить захватываемую руку вперед;  
 б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего. Контр-  
 прием:  
 бросок подворотом захватом руки под плечо.  
 Перевороты забеганием  
 Переворот забеганием захватом предплечий изнутри  
 Защита:  
 а) не дать захватить руки, выставить их вперед;  
 б) лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.  
 Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.  
 Переворот забеганием двумя ключами  
 Защиты:  
 а) лечь на бок спиной к атакующему;  
 б) сесть и выставить ноги вперед.  
 Контрприемы:  
 а) выход наверх через высед;  
 б) бросок подворотом захватом руки через плечо;  
 в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо.  
 Броски наклоном  
 Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку  
 Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в  
 ковер, отойти от атакующего.  
 Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.  
 Броски накатом  
 Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в коврик.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

- а) переворот в сторону захватом рук под плечи;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита: не давая оторвать себя от коврика, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Приемы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

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

Контрприемы:

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

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) бросок обратным захватом туловища,

Бросок подворотом захватом шея с плечом в сторону, обратную захваченной руке

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

а) прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;

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

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородки;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;

б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

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

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

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

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

Бросок прогибом захватом сверху рук под плеч

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

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

Контрприемы:

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

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

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

Контрприемы:

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

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

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

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;
- г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей ру-

ки

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

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

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

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

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

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

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

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.

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

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

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) скручивание захватом руки под плечо;
- в) выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

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

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Свалившие сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующе-го.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

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

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

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Учебно-тренировочные задания для проведения разминки

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

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

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

Вариант:

вязка рук, теснение — 1 мин;

проходы на туловище, перевороты в партер — 1 мин;

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

захват «петля», реализация захвата — 2 мин;

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

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

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

самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

вариант:

проходы на туловище и переводы в партер;

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

вязка рук, теснение— 1 мин;

выполнение или имитация излюбленных приемов — 2 мин;

борьба за выигрыш территории — 2 x 30 с;

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



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

самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

вариант:

проходы на туловище и переводы в партер — 1 мин;

вязка рук в партере 1 мин;

захваты рук на ключ — 1 мин;

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

защита от «обратного пояса» — 2x1 мин;

защита от переворота накатом — 2x1 мин;

упражнения на «мосту» — 1 мин;

самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По психологической подготовке

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

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца,

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

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

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных,

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

По теоретической подготовке

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

Учебно-тематический план представлен в Таблице № 22.

Таблица № 22

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки/срок проведения/объем %	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
	Тема 2. Спортивная борьба в РФ	Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: си-

	лы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.
Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.
Тема 7. Основы техники и тактики борьбы	Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.
Тема 8. Физическая подготовка борца	Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.
Тема 9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.
Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий	Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные сна-

	борьбой	ряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними
Этап начальной подготовки 2 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
	Тема 2. Спортивная борьба в РФ	Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена	Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировоеложение, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.
	Тема 4. Гигиена закаливания, питание и режим борца	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. При выполнении утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.
	Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе недостаточная физическая и техническая подготовка борцов неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение

	ние борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.
Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж	<p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.</p> <p>Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.</p> <p>Значение врачебного контроля при занятиях спортом.</p>
Тема 7. Моральная и психологическая подготовка борца	<p>Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.</p> <p>Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.</p>
Тема 8. Физическая подготовка борца	<p>Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10—12-ти лет.</p>
Тема 9. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведения соревнований	<p>Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.</p> <p>Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.</p>
Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	<p>Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного</p>

		ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
Этап начальной подготовки 3 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ	Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.
	Тема 2. Спортивная борьба в России.	Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма
	Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).
	Тема 5. Основы техники и тактики спортивной борьбы	Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.
	Тема 6. Основы методики обучения и тренировки борца	Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования

	техники борьбы.	
Тема 7. Моральная и психологическая подготовка борца	Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).	
Тема 8. Физическая подготовка борца	Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.	
Тема 9. Просмотр и анализ соревнований	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.	
Тема 10. Установки борцам перед соревнованиями	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение, о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.	
Этап начальной подготовки 4 год обучения	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.
	Тема 2. Спортивная борьба в России	Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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



	Тема 8. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	<p>Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста.</p> <p>Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.</p>
	Тема 9. Просмотр и анализ соревнований	<p>Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.</p> <p>Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в учебно-тренировочный процесс.</p>
	Тема 10. Установки перед соревнованием	<p>Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	<p>Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).</p> <p>Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в СШ, СШОР.</p>
	Тема 2. Спортивная борьба в России	<p>Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.</p> <p>Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p>
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и	<p>Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину</p>

<p>функции организма спортсмена</p>	<p>основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.</p>
<p>Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца</p>	<p>Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.</p>
<p>Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой</p>	<p>Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.</p>
<p>Тема 6. Основы техники и тактики спортивной борьбы</p>	<p>Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.</p> <p>Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.</p> <p>Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.</p> <p>Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования</p>

	<p>индивидуального технического мастерства борца.</p> <p>Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке.</p> <p>Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.</p>
Тема 7. Основы методики обучения и тренировки борца	<p>Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.</p> <p>Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.</p>
Тема 8. Моральная и психологическая подготовка	<p>Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.</p> <p>Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.</p>
Тема 9. Физическая подготовка борца	<p>Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая трени-</p>

		ровка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.
	Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца	Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания учебно-тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.
	Тема 11. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.
	Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.
	Тема 13. Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).
	Тема 14. Установки перед соревнованиями	Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения (сентябрь-август 2%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.
	Тема 2. Спортивная	Эволюция техники, тактики и

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

	<p>тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.</p> <p>Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.</p>
<p>Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца</p>	<p>Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.</p> <p>Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.</p>
<p>Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца</p>	<p>Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности.</p> <p>Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, учебно-тренировочной программы, установок</p>

	на соревнования и постоянного самоконтроля.
Тема 10. Физическая подготовка борца	Модели учебно-тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели учебно-тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.
Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе	Закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Тема 12. Планирование и контроль тренировки борца	Планирование недельных циклов тренировки. Распределение учебно-тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.
Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.
Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит, Требования к местам соревнований.

	<p>Тема 15. Просмотр и анализ соревнований</p>	<p>Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.</p> <p>Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.</p>
	<p>Тема 16. Установки перед соревнованиями</p>	<p>Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения (сентябрь-август 2%)</p>	<p>Тема 1. Физическая культура и спорт в России</p>	<p>Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.</p>
	<p>Тема 2. Спортивная борьба в России</p>	<p>Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.</p> <p>Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p>
	<p>Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение функции организма спортсмена</p>	<p>Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.</p> <p>Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.</p>
	<p>Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца</p>	<p>Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе.</p> <p>Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.</p> <p>Гигиеническое обоснование</p>



	температурных режимов парной бани и сауны.
Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	<p>Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации хронические инфекции, неврозы.</p> <p>Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой.</p> <p>Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах.</p>
Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль спортивный массаж	<p>Содержание и общие методы врачебных наблюдений: Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и мер предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и учебно-тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся учебно-тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.</p>
Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы	Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситу-

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

	<p>содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.</p>
<p>Тема 12. Планирование и контроль тренировки борца</p>	<p>Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки, Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы учебно-тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и папам подготовки.</p> <p>Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.</p> <p>Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p>
<p>Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований</p>	<p>Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.</p> <p>Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.</p>
<p>Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой</p>	<p>Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.</p>
<p>Тема 15. Просмотр и анализ соревнований</p>	<p>Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.</p> <p>Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.</p> <p>Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с уча-</p>

		стием сильнейших борцов.
	Тема 16. Установки перед соревнованием	Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения (сентябрь-август 1%)	Тема 1. Спортивная борьба в России	Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
	Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.
	Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер учебно-тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации хронические инфекции, невроты). Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей

	(ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).
Тема 4. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе	<p>Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения учебно-тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.</p>
Тема 5. Планирование и контроль тренировки борца	<p>Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки, Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы учебно-тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.</p> <p>Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.</p> <p>Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.</p>
Тема 6. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	<p>Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.</p> <p>Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.</p>
Тема 7. Просмотр и анализ соревнований	<p>Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.</p> <p>Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.</p> <p>Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с уча-</p>

		ствием сильнейших борцов.
	Тема 8. Установки перед соревнованием	Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Этап совершенствования спортивного мастерства (сентябрь-август 1%)	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	Органы управления физкультурным движением в РФ. Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Роль комсомола в деле массового развития физической культуры и спорта в стране. Итоги участия советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
	Тема 2. Спортивная борьба в России	Подготовка спортивных резервов по греко-римской борьбе. Задачи и содержание работы СШОР. Структура и содержание работы федерации греко-римской борьбы РФ, ее связь с международной федерацией борьбы (ФИЛА). Итоги выступлений советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
	Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.
	Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим). Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы и микросреды быта, учебной и трудовой деятельности. Специализированное

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

	таза, нижних конечностей. Массаж передней поверхности тел: массаж нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.
Тема 7. Основы техники и тактики греко-римской борьбы	<p>Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.</p>
Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца	<p>Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям (из различных классификационных групп). Этапы обучения. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.</p> <p>Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).</p>
Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца	Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых тра-



	<p>дициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.</p> <p>Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.</p>
Тема 10. Физическая подготовка борца	<p>Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и учебно-тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.</p>
Тема 11. Периодизация спортивной тренировки в греко-римской борьбе	<p>Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание, мезоциклов в греко-римской борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.</p>
Тема 12. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки	<p>Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в греко-римской борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры учебно-тренировочных нагрузок, операция планирования.</p> <p>Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года.</p> <p>Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой учебно-тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов</p>

	различной квалификации.
Тема 13. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	<p>Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды, значение и задачи соревнований.</p> <p>Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.</p> <p>Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).</p>
Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	<p>Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.</p> <p>Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.</p>
Тема 15. Просмотр и анализ соревнований	<p>Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.</p> <p>Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.</p>
Тема 16. Установки перед соревнованием	<p>Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине спортивная (греко-римская) борьба относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта спортивная (греко-римская) борьба и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная (греко-римская) борьба не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной под-

готовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Допускается (при необходимости) одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных

- разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам подготовки.

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная (греко-римская) борьба.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 23

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2	Весы до 200 кг	штук	1
3	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5	Гонг боксерский	штук	1

6	Доска информационная	штук	1
7	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Маты гимнастические	штук	18
13	Мяч набивной (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для реализации программы дополнительного образования необходимо:

<b>Деятельность работника</b>	<b>Должность работника</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Количество работников</b>
<b>Административная (руководящие работники)</b>	Директор	Все этапы подготовки	1
	Заместитель директора		1
	Заместитель директора по АХР		1
	Старший методист		1
	Инструктор-методист		1
<b>Педагогическая</b>	Тренер-преподаватель	НП	5
	Тренер-преподаватель	УТ	7
	Тренер-преподаватель	ЭССМ	1
<b>Иные специалисты</b>	Рабочий по комплексу	Все этапы подготовки	1
	Сторож		4
	Уборщик служебных помещений		3
	Медицинская сестра		2

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от

21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

### Информационно-методические условия реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта - <https://kubansport.krasnodar.ru>
3. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
5. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Важные факты и основные моменты:
8. <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
9. Вопросы о допинге:
10. <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
11. Родителям о допинге:
12. <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
13. <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
14. <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
15. <https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf> .
16. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)



17. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
19. Система ГАРАНТ:  
<http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>
20. Подливаев Б.А, Грузных Г.М., Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2004.- 272 с.
21. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001.-224 с.
22. Катрич Л.В., Гронская А.С., Бердичевская Е.М., Физиологические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам – учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» - Краснодар, 2012 – 40 с.
23. Волков В.М., Тренеру о подростке. М., «Физкультура и спорт», 1973, 75 с. с ил.
24. Ковалевский В.Ф., Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. Краснодар, 1986.
25. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей, 1983. 288 с., ил.
26. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009-200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»)
27. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России, Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования – 26-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2017. – 224 с.: ил.
28. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России, Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная борьба»,  
утвержденной приказом МАУ ДО СШ «Триумф»  
от «24» июля 2023 г. № 216-о/д

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4-8
		%	%	%	%	%
1	Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
2.	Специальная физическая подготовка	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30

6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

### Годовой учебно-тренировочный план (минимальное допустимое количество часов в год)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4-8
		час.	час.	час.	час.	час.
1.	Общая физическая подготовка	136-147	175-193	234-280	299-349	270-333
2.	Специальная физическая подготовка	2-47	50-62	83-120	150-208	208-260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	10-31	25-42	62-83
4.	Техническая подготовка	12-14	19-25	52-72	125-158	125-156
5.	Тактическая подготовка, теорети-	23-33	40-47	88-135	91-216	260-312

	ческая подготовка, психологическая подготовка					
6.	Инструкторская, судейская практика	–	–	10-16	17-25	31-41
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-7	12-19	21-31	50-66	62-83
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план (максимальное допустимое количество часов в год)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4-8
		час.	час.	час.	час.	час.
1.	Общая физическая подготовка	181-197	233-258	327-393	337-393	324-399
2.	Специальная физическая подготовка	3-62	66-83	116-167	168-234	250-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	15-29	28-47	75-100

4.	Техническая подготовка	16-19	25-33	73-102	140-178	150-187
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	31-43	54-79	124-189	159-243	312-374
6.	Инструкторская, судейская практика	–	–	14-22	19-28	37-50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-9	17-25	29-44	56-75	75-100
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248