

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2019 г

**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.  
Плотниково»  
\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
дополнительной общеобразовательной программы  
по спортивной борьбе (дисциплина вольная борьба)  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Срок реализации 5 лет

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Булыгин Евгений Сергеевич  
МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

**п. Плотниково 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Нормативная часть.....	7
Методическая часть.....	18
Учебный план этапов начальной подготовки.....	25
Учебный план учебно-тренировочных этапов.....	54
Система контроля и зачётные требования.....	91
План физкультурных и спортивных мероприятий.....	96
Перечень информационного обеспечения.....	98

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»);
- Приказом Министра спорта РФ от 27 марта 2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- письмо министерства спорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554 « Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;
- Нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ;

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель (тренер) планирует процесс спортивной подготовки.

**Основная цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой.

### **Основные задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях вольной борьбой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение технических приемов;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных борцов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

### 1.1. Характеристика вида спорта

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противостояние двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при

умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

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

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

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником. В программу спортивной подготовки включена дисциплина вольная борьба - борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для вольной борьбы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами;

## **1.2. Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, является непрерывным в течение календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами тренировочных занятий по спортивной борьбе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в тренировочных сборах.

### **1.3. Структура многолетней подготовки в спортивной борьбе**

Многолетний процесс спортивной подготовки в спортивной борьбе от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Процесс многолетней подготовки борцов условно делится на 2 этапа: начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочной подготовки.

### **1. Тренировочный этап (5 лет)**

**1.1 Этап начальной спортивной специализации (3 года):** Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники спортивной борьбы и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.

**1.2 Этап учебно-тренировочной подготовки в избранном виде спорта (2 года):** Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спортивной борьбе. Совершенствование волевых качеств.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

Программа спортивной подготовки по спортивной борьбе (далее – Программа) реализуется на двух этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

**Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц в группе, проходящих спортивную подготовку по спортивной борьбе**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Тренировочный этап спортивного мастерства	2	14	15

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки– 3 часов;
- на этапе учебно-тренировочной подготовки – 4 часов;

## **2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Прием на программы спортивной подготовки по спортивной борьбе осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее - заявление о приеме).

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по спортивной борьбе.

Минимальный возраст для зачисления в группу: на этап начальной подготовки – 9 лет, на учебно-тренировочный этап – 14 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

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

Спортсмен, зачисленный на Программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми борцу (таблица 5) и выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (таблицы 6, 7).



**Таблица 5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной борьбе**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Таблица 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30м, сек	5,6	6,5
	Бег 60м, сек	9,6	
Координация	Челночный бег 3x10 м, сек	7,6	
Выносливость	Бег 400м, мин	1.21	
	Бег 800м, мин	3.10	
	Бег 1500м, мин	7.40	10.00
Сила	Подтягивания на перекладине, раз	4	
	Сгибание рук в упоре на брусьях, раз	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	8
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	6	
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, м	5,2	
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, раз	2	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	1,6	1,4
	Прыжок в высоту с места, см	40	
	Тройной прыжок с места, м	5	
	Подтягивание на перекладине за 20 с, раз	4	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	10	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20	6	3

	с ,раз		
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Таблица 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30м, сек	5,4	
	Бег 60м, сек	9,4	11,0
	Бег 100м, сек	14,4	
Выносливость	Бег 400м, мин	1.16	
	Бег 800м, мин	2.48	
	Бег 1500м, мин	7.00	9.00
	Бег на 2000 м, мин	10.00	
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха, мин	5.48	
Координация	Челночный бег 3x10м, сек	7,6	9,2
	Максимальный поворот в выпрыгивании, °	390	360
Сила	Подтягивания на перекладине, раз	6	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	20	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	40	18
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	7	
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, м	6,3	
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке, раз	2	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	1,80	1,6
	Прыжок в высоту с места, см	47	
	Тройной прыжок с места, м	6	
	Подтягивание на перекладине за 20 с, раз	5	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, раз	14	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с, раз	9	6
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры,

## **2.2. Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки**

Для реализации программы спортивной подготовки по спортивной борьбе необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок
  
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 09.08.2010 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л) (таблицы 9, 10).

**Таблица 9. Обеспечение спортивной экипировкой**

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Борцовки (обувь), пара			2		2	
Костюм ветрозащитный, штук			1		1	
Костюм разминочный, штук			1		1	
Кроссовки для зала, пара			1		1	
Кроссовки легкоатлетические, пара			1		1	
Наколенники (фиксаторы коленных суставов), комплект	1	1	1	1	1	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов). комплект	1	1	1	1	1	1
Трико борцовское, штук	1	1	2	1	2	1

\*из расчета на одного занимающегося

**Таблица 10. Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
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.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
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	15

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

### **2.3. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по спортивной борьбе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящих спортивную подготовку: должны выполнить следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Спортивная борьба»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Спортивная борьба»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.4. Структура спортивной тренировки в годичном цикле

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

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

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап;

2) специально подготовительный этап.

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

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

**Специально подготовительный этап.** На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической



подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий по спортивной борьбе

Наибольшую значимость для практики спортивной борьбы имеют, практические формы занятий. Они могут различаться по цели, количественному составу борцов и степени разнообразия решаемых задач.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

*Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера. *Соревновательная форма занятий* проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой официальных состязаний. Такие формы занятий очень полезны для накопления иногда недостающей соревновательной практики.

По количественному составу все занятия можно подразделить на

- индивидуальные,
- групповые;
- индивидуально-групповые.

*Индивидуальные формы* занятий более типичны для спортсменов высшей квалификации. Спортсмены старших разрядов (от первого разряда до мастера спорта РФ) занимают промежуточное положение, т. е. тренируются в составе малочисленных групп (например, в группах борцов легких, средних или тяжелых весовых категорий), а также в составе команды. Важно отметить, что индивидуальные занятия борцы могут проводить самостоятельно и при активном или пассивном наблюдении тренера.

По степени разнообразия решаемых задач а, следовательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать два типа тренировочных занятий по борьбе с избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью (В. Н. Платонов, 1980). Их основное различие сводится к количеству решаемых задач. В занятиях *избирательной направленности* решается, как правило, какая-либо одна задача, а в *комплексных занятиях* применяются тренировочные программы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относительно редко. Встречаются два их варианта: 1) с последовательным решением 2—3 различных задач, для чего занятие соответственно делится на две-три части; 2) с параллельным решением обычно двух задач в занятии.

При проведении комплексных занятий возникают два методических вопроса: 1) какую последовательность в применении тренировочных заданий признать

рациональной; 2) как определить рациональное соотношение между величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа наиболее распространены в практике спорта. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий:

1) с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий;

2) с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки;

3) с использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

## **3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### **3.2.1. Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### 3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17<sup>0</sup> С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

### **3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой (табл. 2). Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе (табл.3).

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена (табл. 12). Чем выше уровень подготовленности борцов, тем выше ранг соревнований, в которых он выступает и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

### **3.4. Планирование спортивных результатов**

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны - первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны (таблица 12).

*Таблица 12. Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений*

Спортивное звание	Мастер спорта	Мастер спорта международного класса
Продолжительность подготовки, лет	6-7	8-9

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

### **3.5. Программный материал для практических и теоретических занятий**

#### **3.5.1. Этап начальной подготовки (1 - 3 год обучения)**

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

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

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

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

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

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих

захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

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

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

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

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



**Учебно-тематический план  
группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-1**

<u>№</u>	<u>Наименование темы</u>	<u>Общее кол-во часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	<u>Индивидуальные часы</u>	<u>Вид занятия</u>
<b>Теория</b>						
<u>1</u>	<u>Введение</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Беседа</u>
<u>2</u>	<u>Физ.культура и спорт для человека</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>3</u>	<u>ТБ на тренировках</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Лекция</u>
<u>4</u>	<u>Сведения о строении и функциях организма</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>5</u>	<u>Влияние физ.упражнений на организм</u>	<u>3</u>	<u>3</u>			<u>Беседа</u>
<u>6</u>	<u>Гигиена, врачебный контроль</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>7</u>	<u>Правила борьбы</u>	<u>4</u>	<u>4</u>			<u>Беседа</u>
<u>8</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>14</u>	<u>14</u>			<u>Беседа</u>
<b>Практика</b>						
<u>1</u>	<u>Общесфизическая подготовка</u>	<u>81</u>		<u>81</u>		
<u>2</u>	<u>Специальная физическая подготовка</u>	<u>95</u>		<u>95</u>		
<u>3</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>45</u>		<u>44</u>	<u>1</u>	
<b>Участие в соревнованиях</b>						
<u>1</u>	<u>Первенство района</u>	<u>10</u>		<u>10</u>		
<u>2</u>						
<b>Контрольные испытания</b>						
<u>1</u>	<u>Контрольные упражнения</u>	<u>8</u>		<u>8</u>		
<u>2</u>	<u>Контрольные тесты</u>	<u>8</u>		<u>8</u>		
	<b>Итого часов</b>	<b>276</b>	<b>29</b>	<b>246</b>	<b>1</b>	

**Учебно-тематический план  
группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-2**

<u>№</u>	<u>Наименование темы</u>	<u>Общее кол-во часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	<u>Индивидуальные часы</u>	<u>Вид занятия</u>
<b>Теория</b>						
<u>1</u>	<u>Введение</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Беседа</u>
<u>2</u>	<u>Физ.культура и спорт для человека</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>3</u>	<u>ТБ на тренировках</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Лекция</u>
<u>4</u>	<u>Сведения о строении и функциях организма</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>5</u>	<u>Влияние физ.упражнений на организм</u>	<u>3</u>	<u>3</u>			<u>Беседа</u>
<u>6</u>	<u>Гигиена, врачебный контроль</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>7</u>	<u>Правила борьбы</u>	<u>4</u>	<u>4</u>			<u>Беседа</u>
<u>8</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>10</u>	<u>10</u>			<u>Беседа</u>
<b>Практика</b>						
<u>1</u>	<u>Общезначительная физическая подготовка</u>	<u>107</u>		<u>107</u>		
<u>2</u>	<u>Специальная физическая подготовка</u>	<u>130</u>		<u>130</u>		
<u>3</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>114</u>		<u>110</u>	<u>4</u>	
<b>Участие в соревнованиях</b>						
<u>1</u>	<u>Первенство района</u>	<u>30</u>		<u>30</u>		
<u>2</u>						
<b>Контрольные испытания</b>						
<u>1</u>	<u>Контрольные упражнения</u>	<u>8</u>		<u>8</u>		
<u>2</u>	<u>Контрольные тесты</u>					
	<b><u>Итого часов</u></b>	<b><u>414</u></b>	<b><u>25</u></b>	<b><u>385</u></b>	<b><u>4</u></b>	

**Учебно-тематический план  
группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

<u>№</u>	<u>Наименование темы</u>	<u>Общее кол-во часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	<u>Индивидуальные часы</u>	<u>Вид занятия</u>
<b><u>Теория</u></b>						
<u>1</u>	<u>Введение</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Беседа</u>
<u>2</u>	<u>Физ.культура и спорт для человека</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>3</u>	<u>ТБ на тренировках</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Лекция</u>
<u>4</u>	<u>Сведения о строении и функциях организма</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>5</u>	<u>Влияние физ.упражнений на организм</u>	<u>3</u>	<u>3</u>			<u>Беседа</u>
<u>6</u>	<u>Гигиена, врачебный контроль</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>7</u>	<u>Правила лыжной подготовки</u>	<u>4</u>	<u>4</u>			<u>Беседа</u>
<u>8</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>10</u>	<u>10</u>			<u>Беседа</u>
<b><u>Практика</u></b>						
<u>1</u>	<u>Общесфизическая подготовка</u>	<u>100</u>		<u>100</u>		
<u>2</u>	<u>Специальная физическая подготовка</u>	<u>137</u>		<u>137</u>		
<u>3</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>114</u>		<u>110</u>	<u>4</u>	
<b><u>Участие в соревнованиях</u></b>						
<u>1</u>	<u>Первенство района</u>	<u>30</u>		<u>30</u>		
<u>2</u>						
<b><u>Контрольные испытания</u></b>						
<u>1</u>	<u>Контрольные упражнения</u>	<u>8</u>		<u>8</u>		
<u>2</u>	<u>Контрольные тесты</u>					
	<b><u>Итого часов</u></b>	<b><u>414</u></b>	<b><u>25</u></b>	<b><u>385</u></b>	<b><u>4</u></b>	

## Физическая подготовка

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

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин (+/- 5 мин), должна включать в себя:

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

*Развитие ловкости* Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является

проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

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

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

В табл. 13 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

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

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

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

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

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

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

Таблица 13. Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>		
<i>Общее время 8 мин</i>		
Акробатические упражнения	2 мин; 4 серии по 8-12 раз	
1. «Ножик» (из и.о. лежа на спине, руки вверх - группировка)	2 мин; 4 серии по 10-16 раз	
2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений	2 мин; 4 серии по 5-8 раз	
3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо	2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты		
<i>II станция</i>		
<i>8 мин</i>		
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
2. Игры в дебюты	4 мин; 4-6 исходных положений по 5-7 раз	В форме соревнования между парами
<i>III станция</i>		
<i>8 мин</i>		
Упражнения в парах		Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников
1. Переноска партнера на плечах:	3 мин	
а) по ковру	4x10 м	
б) по гимнастической скамейке	4x10 м	
в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»	4x10 м	
2. Выведение партнера из равновесия	3 мин	В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях
а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук	1 мин	
б) то же в приседе	1 мин	
в) то же, стоя на одной ноге	1 мин	
3. Передвижения на четвереньках	2 мин; 6-8x10 м	В форме соревнований
<i>IV станция</i>		
<i>8 мин</i>		
Упражнения с мячом		
1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)	2 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами
2. Вращение мяча вокруг туловища, перекадывая мяч из правой руки в левую	2 мин; 4x8-12	Упражнение выполняется в форме соревнования
3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру	2 мин; 4x8-12	
4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8-12	С набивным мячом весом 1-2 кг
	3 мин; 4x8-12	
<i>V заключительная станция</i>		
<i>8 мин</i>		
1. Игра «регби на коленях»	2x4 мин	Для всех занимающихся
2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки		

### **Развитие быстроты**

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

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

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в таблице № 14.

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

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в таблице № 15.

**Таблица 14. Методика организации тренировки предельного темпа движений**

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Таблица 15. Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<i>Подготовительная станция</i> 1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения 2. Упражнения на растягивание	5 мин 5 мин 3-5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью партнера
<i>I станция</i> Упражнения с мячом 1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м 2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади 3. И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	2 мин 8-12 раз 3 мин 6-14 раз 3 мин 10-20 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
Варианты упражнений 1.1.) По сигналу ловля падающего мяча 2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча 3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера 2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин 10-20 раз 2 мин 10-20 раз 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-8 с 2 мин 10-20 раз	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
3) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
<i>II станция</i> Акробатические упражнения 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 8-12 раз 4 мин 12-16 раз 2 мин 9-12 раз	В форме соревнований
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед,	2 мин 4x5-10 раз 4x5-10 раз	В форме соревнований на большее число повторений



поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д. 4) Передвижение на четвереньках	4x5-10 раз 4x10-20 м	В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет
2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.	4x10-20 раз	
2) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.	4x10-20 раз	
3) Кувырки вперед и назад	4x10-20 раз	
4) Забегания на мосту в обе стороны	4x5-10 с	
<i>III станция</i>		
1. Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с
2. Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движений
<i>IV станция</i>		
Специально-подготовительные упражнения		
1. Бой с тенью	2 мин 10x4-6 раз	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
2. Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места	2 мин 4x10 с	
3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером	4 мин (10-15раз) x 4-5 серий	
Варианты упражнений		
1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20
2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8 раз)x (5-10 с)	
3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8 раз)x (5-10 с)	В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость движения
2.1) Передвижения в упоре лежа	2 мин 4x10-20 м	В форме соревнований на большее количество повторений
2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра		
3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки	10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость
3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	3 мин (4+4+4)x 5-10 с	
2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	2 мин 4x5-10 с	В форме соревнований на большое количество повторений
3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10с	

<i>У заключительная станция</i>		Для всех занимающихся
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный
2. Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	

### **Развитие силы**

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице №16.

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

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

**Таблица 16. Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах**

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

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

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

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в таблице №17.

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

*Для развития мышц ног*

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

*Для развития мышц рук*

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

*Для развития мышц туловища*

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.

Таблица 17. Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i> Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	В медленном темпе без рывков
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	2 мин 4x10-20 м	Включая имитацию упражнений КТ
Упражнения на растягивание	2 мин	
<i>I станция</i> Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
<i>II станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3x(6-8раз +10 с)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
<i>III станция</i> Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<i>IV станция</i> Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x1 0-1 2 раз	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<i>V станция</i> Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
<i>VI станция</i> Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x1 0-12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<i>Заключительная станция</i> Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

### *Для комплексного развития силы*

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

### *Развитие выносливости*

В таблице № 18 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

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

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

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

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

Таблица 18. Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№ п/п	Направленность тренировочных нагрузок	Метод тренировки	Характеристика физической культуры						Методические примечания (указания)
			Интенсивность нагрузки (% от максимальной)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-30% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой на руках или теснением в максимальном темпе в течение 30-60 с)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы
		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд./10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2.	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы
Однократный переменный		50-90% 26-27	10-45 мин			10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном	
Повторный		80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки	
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин); между сериями 5-6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	
3.	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	-	-	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	

		Интервальный равномерный	90-95% 31 - 32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с; между сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервально-прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с; между сериями сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	
4.	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

### Технико-тактическая подготовка

#### Освоение элементов техники и тактики

##### Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

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

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы,

со стороны ног.

*Элементы маневрирования*

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

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

*Атакующие и блокирующие захваты*

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

Освоение способов освобождение от захватов:

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

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

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

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

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

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

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

*при захвате шеи с плечом сверху:*

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

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

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

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

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

### ***Техника вольной борьбы***

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Примерные комбинации приемов:***

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

#### ***Борьба в стойке***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Примерные комбинации приемов*

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом;

- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;

- перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо;

- перевод рывком захватим одноименной руки с подножкой - бросок поворотом, захватом руки и одноименной ноги изнутри.

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

#### **Общие замечания**

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой

связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данного раздела, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение оковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда боец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

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

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

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

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

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

Приведенные в таблице №20 комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

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

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

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в таблице № 19.

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

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

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

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

Таблица 19. Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

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

### Задания по решению захватов приемами

В реальной поединке первопричиной появления приема, как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное расположение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов (таблица № 20).

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

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке: подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями,

маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

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

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

Таблица 20. Комплекс заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами

№ п/п	Способ выполнения захвата	Группы приемов									
		Броски					Сваливания		Переводы		
		наклоном	подворотом	поворотом	вращением	прогибом	сбиванием	скручиванием	рывком	нырком	выседом
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Правой сверху за голову, левой за кисть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3.	Левую двумя изнутри	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.	Правую двумя изнутри	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5.	Левой из-за плеча, правой за кисть	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6.	Правой из-под плеча, левой за кисть	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7.	Левой из-под плеча, руки соединены в петлю	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
8.	Правой из-под плеча, руки соединены в петлю	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
9.	Левой из-под плеча, руки соединены в крест	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
10.	Правой из-под плеча, руки соединены в крест	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11.	Левое бедро двумя снаружи	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
12.	Правое бедро двумя снаружи	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13.	Левую с головой сверху, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14.	Правую с головой сверху, руки соединены	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15.	Правую с туловищем, руки соединены	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16.	Левую с туловищем, руки соединены	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160

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

**Примечания:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; и в совершенстве владеть структурой действий

основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

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

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в таблице №21. В основе этих заданий - элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата - левую двумя снаружи (6); борец Б - правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

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

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

Таблица 21. Комплекс заданий по освоению взаимоисключающих атакующих захватов в стойке

№	Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Левой сверху за голову	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.	Левой двумя изнутри	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3.	Левой из-под плеча, правой за кисть	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4.	Левой из-под плеча, руки соединены в петле	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5.	Левую из-под плеча, руки соединены в крест	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
6.	Левую двумя снаружи	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
7.	Правую двумя снаружи	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
8.	Левую с головой сверху, руки соединены	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
9.	Правую с головой сверху, руки соединены	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
10.	Левую за кисть правой, левой за одноименную ногу изнутри	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
11.	Правую за кисть левой, правой за одноименную ногу изнутри	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
12.	Обе руки соединены на бедре, голова изнутри (снаружи)	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144

**Примечания:**

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

**Техника греко-римской борьбы**

**Перевороты скручиванием**

**Прием:** захватом плеча и другой руки снизу.

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



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

*Прием:* за себя ключом с захватом подбородка.

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

*Прием:* обратным ключом.

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

*Прием:* обратным захватом туловища.

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

*Контрприем:* переворот через себя за запястье.

### ***Перевороты перекатом***

*Прием:* захватом шеи и туловища снизу.

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

*Контрприемы:* переворот за себя за одноименное плечо.

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

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

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

*Прием:* обратным захватом туловища.

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

### ***Перевороты накатом***

*Прием:* захватом туловища с рукой.

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

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

*Прием:* захватом туловища.

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

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

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

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

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

### **Переворот забеганием**

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

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

### **Переворот прогибом**

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

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

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

### **Бросок прогибом**

*Прием:* бросок прогибом обратным захватом туловища.

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

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

### **Комбинации**

*Прием:* переворот обратным захватом туловища.

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

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

*Прием:* накат за туловище.

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

### **Переводы**

*Прием:* Перевод нырком за туловище с рукой.

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

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

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

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

*Контрприем:* бросок с захватом запястья.

*Прием:* перевод нырком за туловище.

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

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

### **Броски**

*Прием:* Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

*Защита:* приседая, отклониться назад.

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

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

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

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

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

*Защита:* приседая, отклонить туловище назад.

*Контрприем:* сбивание за руку и туловище.

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

*Защита:* приседая, отклониться назад.

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

### **Броски прогибом**

*Прием:* бросок прогибом захватом туловища с рукой.

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

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

*Прием:* бросок прогибом захватом рук сверху.

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

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

*Прием:* бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

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

*Прием:* броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

*Защита:* приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему. *Контрприемы:*

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

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

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

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

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

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

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

## **Сбивания**

*Прием:* сбивание захватом туловища

*Защита:* в момент толчка отставить ногу назад.

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

*Прием:* сбивание захватом туловища с рукой. *Защита:* в момент толчка отставить ногу назад. *Контрприемы:* бросок прогибом с захватом туловища с рукой. **Комбинации**

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

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

*Прием:* дожим за плечо и шею спереди.

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

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

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

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

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

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

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

*Прием:* дожим захватом рук с головой спереди.

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

*Контрприем:* переворот за туловище спереди.

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

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

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

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

*Контрприем:* переворот через себя захватом туловища.

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

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

### ***Тактика***

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

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

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку: - ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);

- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);

- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);

- упражнения в самостраховке;

- передвижения в стойке на руках;

- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

- осуществление атакующих захватов;

- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

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

### ***Инструкторская и судейская практика***

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

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

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

**3.5.2. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)**  
**Учебно-тематический план**  
**группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения – УТ-1**

<u>№</u>	<u>Наименование темы</u>	<u>Общее кол-во часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	<u>Индивидуальные часы</u>	<u>Вид занятия</u>
<b><u>Теория</u></b>						
<u>1</u>	<u>Введение</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Беседа</u>
<u>2</u>	<u>Физ.культура и спорт для человека</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>3</u>	<u>ТБ на тренировках</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Лекция</u>
<u>4</u>	<u>Сведения о строении и функциях организма</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>5</u>	<u>Влияние физ.упражнений на организм</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>6</u>	<u>Гигиена, врачебный контроль</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>7</u>	<u>Правила борьбы</u>	<u>4</u>	<u>4</u>			<u>Беседа</u>
<u>8</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>10</u>	<u>10</u>			<u>Беседа</u>
<b><u>Практика</u></b>						
<u>1</u>	<u>Общесфизическая подготовка</u>	<u>130</u>		<u>130</u>		
<u>2</u>	<u>Специальная физическая подготовка</u>	<u>168</u>		<u>168</u>		
<u>3</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>184</u>		<u>174</u>	<u>10</u>	
<b><u>Участие в соревнованиях</u></b>						
<u>1</u>	<u>Первенство района</u>	<u>38</u>		<u>38</u>		
<u>2</u>						
<b><u>Контрольные испытания</u></b>						
<u>1</u>	<u>Контрольные упражнения</u>	<u>4</u>		<u>4</u>		
<u>2</u>	<u>Контрольные тесты</u>	<u>4</u>		<u>4</u>		
	<b><u>Итого часов</u></b>	<b><u>552</u></b>	<b><u>24</u></b>	<b><u>518</u></b>	<b><u>10</u></b>	

**Учебно-тематический план  
группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

<u>№</u>	<u>Наименование темы</u>	<u>Общее кол-во часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	<u>Индивидуальные часы</u>	<u>Вид занятия</u>
<b><u>Теория</u></b>						
<u>1</u>	<u>Введение</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Беседа</u>
<u>2</u>	<u>Физ.культура и спорт для человека</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>3</u>	<u>ТБ на тренировках</u>	<u>1</u>	<u>1</u>			<u>Лекция</u>
<u>4</u>	<u>Сведения о строении и функциях организма</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>5</u>	<u>Влияние физ.упражнений на организм</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Беседа</u>
<u>6</u>	<u>Гигиена, врачебный контроль</u>	<u>2</u>	<u>2</u>			<u>Лекция</u>
<u>7</u>	<u>Правила борьбы</u>	<u>4</u>	<u>4</u>			<u>Беседа</u>
<u>8</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>10</u>	<u>10</u>			<u>Беседа</u>
<b><u>Практика</u></b>						
<u>1</u>	<u>Общесфизическа я подготовка</u>	<u>130</u>		<u>130</u>		
<u>2</u>	<u>Специальная физическая подготовка</u>	<u>160</u>		<u>160</u>		
<u>3</u>	<u>Основы техники и тактики борьбы</u>	<u>192</u>		<u>182</u>	<u>10</u>	
<b><u>Участие в соревнованиях</u></b>						
<u>1</u>	<u>Первенство района</u>	<u>38</u>		<u>38</u>		
<u>2</u>						
<b><u>Контрольные испытания</u></b>						
<u>1</u>	<u>Контрольные упражнения</u>	<u>4</u>		<u>4</u>		
<u>2</u>	<u>Контрольные тесты</u>	<u>4</u>		<u>4</u>		
	<u>Итого часов</u>	<u>552</u>	<u>24</u>	<u>518</u>	<u>10</u>	

В таблице № 22 приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

Таблица 22. Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
<i>I станция</i> Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
<i>II станция</i> Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<i>II станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
<i>IV станция</i> Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
<i>V станция</i> «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2х10 м	
<i>VI станция</i> Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
<i>VII станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
<i>VIII станция</i> Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	
<i>I станция</i> Борьба на руках	3х2 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
<i>II станция</i> Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6х8-1 Ом	



<i>III станция</i> Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
<i>IV станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4x(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
<i>V станция</i> Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
<i>VI станция</i> Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	
<i>VII станция</i> Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	
<i>VIII станция</i> Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
<i>IX станция</i> Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	
<i>X станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс №3	Общее время работы - 30 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
<i>I станция</i> 1. Забегание на мосту в обе стороны 2. Перевороты на мосту	10 -вправо, 10 -влево 10-12	На качество и скорость выполнения В максимальном темпе
<i>II станция</i> 1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны 2. И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая

<i>III станция</i> В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
<i>IV станция</i> Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнеру	2x10-15	Сопротивление максимальное
<i>V станция</i> И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	2x15-20	В максимальном темпе
<i>VI станция</i> И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x30 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
<i>VII станция</i> Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15с	Борьба в полную силу в форме соревнования
<i>VIII станция</i> Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
<i>IX станция</i> Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин.	В форме соревнований
<i>X станция</i> Стоя спиной друг к другу, взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклоняясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
<i>XI станция</i> Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
<i>XII станция</i> Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе

<i>XIII станция</i> Вставание из стойки на мост, поворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
<i>XIV станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2	
<i>XV станция</i> Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

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

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

### **Физическая подготовка**

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

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-17 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### ***Освоение элементов техники и тактики***

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

- а) быстро и надежно осуществлять захват; б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;

- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступить соперника тесненном по ковру в захвате;
- з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

### ***Техника вольной борьбы***

#### ***Перевороты скручиванием***

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

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

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

#### ***Переворот разгибанием***

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

#### ***Переворот переходом***

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

#### ***Перевороты накатом***

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

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

#### ***Бросок прогибом***

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

### ***Перевороты скручиванием***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Перевороты забеганием***

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

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

### ***Перевороты переходом***

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

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

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

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

### ***Перевороты накатом***

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

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

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

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

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

### ***Перевороты прогибом***

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

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

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

### ***Перевороты перекатом***

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

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

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

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

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

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

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

*Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри.* Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу.

Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

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

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

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

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

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

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

### ***Перевороты разгибанием***

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

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

*Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги.* Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

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

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

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

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

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

### ***Примерные комбинации приемов:***

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

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

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

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

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

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



### ***Дожимания на мосту, уходы с моста:***

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

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

### ***Переводы рывком***

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

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

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

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

### ***Переводы нырком***

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

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

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

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

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

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

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

### ***Переводы вращением (вертушка)***

*Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади.* Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову атакующего двумя руками. Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу

сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

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

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

### **Переводы выседом**

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

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

### **Броски наклоном**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Бросок наклоном захватом, разноименной ноги с подножкой,* Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

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

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

### ***Броски подворотом***

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

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

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

*Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом.* Защита: а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

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

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

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

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

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

### ***Броски поворотом («мельница»)***

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

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

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

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

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

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

### ***Броски прогибом***

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

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

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

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

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

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

*Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку.* Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой. *Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой).* Защита: опереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

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

*Бросок прогибом захватом рук с обвивом.* Защита: опереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом. *Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.* Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом. *Броски вращением («вертушка»)*

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

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

### ***Броски сбиванием***

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

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

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

### ***Броски седом***

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

### ***Сваливания сбиванием***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Сваливания скручиванием**

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

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

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

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

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

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

*Удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой).* Уходы с моста: а) забегание: в сторону от атакующего; б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

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

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

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

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

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

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

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

*Удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища.* Уходы с моста: а) забеганием в сторону атакующего; б) освобождением руки повернуться в сторону атакующего грудью к ковру. Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

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

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

*Примерные комбинации приемов:*

перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;

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

бросок наклоном захватом ног - контрприем;

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

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

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

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

### ***Тренировочные задания***

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

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

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

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

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

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

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

*Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.* Уходы с моста: а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

### ***Задания для учебных и учебно-тренировочных***

#### ***схваток Подготовка к броскам:***

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

#### ***Подводящие упражнения для бросков наклоном:***

- 1) отрыв манекена (партнера) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

#### ***Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:***

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

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

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

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

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

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

7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего

тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

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

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

10) то же из правой стойки.

*Подводящие упражнения для бросков подворотом:*

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

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

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

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

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

б) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

*Подводящие упражнения к броскам прогибом:*

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги; б) с затариванием сзади стоящей ногой;

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

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

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

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

б) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к ковра;

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

9) то же с набивным мячом;

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

- 11) то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);
- 12) то же, но с падением на ковер;
- 13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
- 14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
- 15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
- 16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;
- 17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо снизу).

### ***Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами***

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

Задания выполняются по следующей схеме.

*Борец А* блокирует действия соперника упорами:

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

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

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

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

*Решение заданий дебютами*

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные

положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

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

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

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

*Варианты исходных положений начала поединка:*

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

*Варианты усложнения положений:*

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

*Расстояния между партнерами:*

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

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

*Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:*

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

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

***Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий***

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

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

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

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

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

***Тренировочные задания по освоению навыков:***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:***

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

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

***Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:***

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;

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

- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой

разноименной ноги снаружи); эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
- умения не отступить в излюбленном захвате;
- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
- применения активной защиты (оковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

#### ***Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:***

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

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

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

### ***Техника греко-римской борьбы***

#### ***Перевероты скручиванием***

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

*Защита:* прижать захватываемую руку к туловищу.

*Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переверот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху. *Прием:* переверот скручиванием за себя захватом предплечья изнутри и подбородка.

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

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

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

*Контрприемы:* накрывание отбрасыванием ног назад.

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

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

*Контрприемы:* а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. *Прием:* переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку.

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

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

### **Перевороты забеганием**

*Прием:* переворот забеганием захватом запястья и головы.

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

*Прием:* переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

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

*Контрприем:* переворот выседом захватом под плечо.

### **Перевороты перекатом**

*Прием:* переворот перекатом захватом туловища спереди.

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

*Контрприемы:* переворот скручиванием захватом запястья.

### **Перевороты накатом**

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

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

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

*Прием:* переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. *Защиты:* а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

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

### **Броски накатом**

*Прием:* бросок накатом захватом туловища.

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

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

### **Комбинации**

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

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

### ***Броски подворотом***

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

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

*Прием:* бросок подворотом захватом руки сверху.

*Защита:* приседая, отклониться назад.

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

*Прием:* бросок подворотом захватом руки на плечо.

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

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

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

*Защита:* приседая, отклониться назад.

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

*Прием:* бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

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

*Контрприем:* бросок обратным захватом туловища.

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

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

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

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

*Прием:* бросок подворотом обратным захватом запястий.

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

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

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

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

*Контрприемы:* бросок захватом запястья.



*Прием:* бросок подворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри.  
*Защита:* выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя-вверх освободить захваченную руку.

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

*Прием:* бросок подворотом захватом запястья и другого плеча изнутри.

*Защита:* приседая, захватить шею с рукой атакующего.

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

*Броски прогибом*

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи с ключом.

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

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

*Прием:* бросок прогибом захватом руки.

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

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

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

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

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

*Прием:* бросок прогибом за туловище.

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

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

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи и туловища.

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

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

*Защиты:* а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) опереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. *Контрприемы:* а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Вертушка***

*Прием:* вертушка захватом разноименной руки снизу.

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

*Контрприем:* накрыванием захватом руки и туловища.

### ***Броски наклоном***

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

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

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

### ***Комбинации***

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

### ***Тактика***

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

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

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

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

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

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

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

- составление положения о соревновании;

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

- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;

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

### **3.5.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### ***Физическая подготовка***

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

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

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

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

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

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

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

##### ***Техническая подготовка***

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

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

### **3.6. Медицинское обеспечение**

Медицинское обеспечение ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации.

В медицинское обеспечение входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников .

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В местах проведения тренировочных занятий по спортивной борьбе оборудованы кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, массажа и другие, необходимые для помещения с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **3.7. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на подопечного, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Так же в психологической подготовке уделяется внимание следующим позициям:

### ***Волевая подготовка***

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

### ***Нравственная подготовка***

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь. Дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

### **3.8. Восстановительные мероприятия**

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

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

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### **Медикаментозные методы восстановления**

Классификация фармакологических средств восстановления физической работоспособности, основные принципы их использования. Взаимодействие и антагонизм лекарственных средств. Биологически активные добавки в спорте. Аллергические реакции. Основные группы лекарственных средств, оптимизирующих спортивную работоспособность. Витамины и витаминные комплексы, коферменты, макро- и микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности. Препараты пластического и энергетического действия. Адаптогены. Биостимуляторы. Иммуномодуляторы. Нестероидные противовоспалительные средства.

Фитотерапевтические препараты. Разрешение на терапевтическое применение запрещенных препаратов.

*Основные задачи спортивной фармакологии:*

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.

2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.

3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.).

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

5. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Для решения задач 1-4 также используются препараты самых различных групп и механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, разрешение к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК).

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.

2. Витамины.

3. Анаболизующие средства.

4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.

5. Иммунокорректирующие средства.

6. Адаптогены растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.)

*Основные требования к применяемым лекарственным соединениям:*

- низкая токсичность и полная безвредность; - отсутствие побочного действия; - удобная лекарственная форма.

*Основные принципы использования фармакологических средств восстановления:*

- применение только по рекомендации врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; - предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата с учётом

зависимости фармакодинамики от пола, возраста, особенностей нервной системы, функционального состояния и т. д.; - нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов,

поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству; - при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;

- при адекватных восстановительных процессах нецелесообразно стремиться путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма.

Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объём, направленность и интенсивность).

### ***Немедикаментозные методы коррекции спортивной работоспособности***

Использование физических факторов в восстановлении спортивной работоспособности. Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность. Восстановительные средства общего воздействия (ванны, души, аэроионизация, массаж). Средства локального воздействия. Учет индивидуальных особенностей организма. Использование средств кинезотерапии для восстановления физической работоспособности. Механизмы лечебного и восстановительного действия физических упражнений. Виды физических упражнений. Формы кинезотерапии. Физические факторы восстановления. Использование аппаратной физиотерапии для восстановления спортивной работоспособности. Бальнеотерапия. Криотерапия. Озонотерапия. Квантовая терапия. Совместимость и рациональное сочетание используемых средств. Противопоказания к применению физиотерапевтического лечения. Применение физических упражнений для лечения и профилактики переутомления, перетренированности, травм опорно-двигательного аппарата. Упражнения на растягивание, их виды. Упражнения в расслаблении. Плавание и физические упражнения в воде. Тренировочный, предварительный, восстановительный массаж. Особенности методик проведения массажа в отдельных видах спорта.

### ***Методика применения средств восстановления***

Использование следующих средств и методов восстановления:

- локальное отрицательное давление (ЛОД), создаваемое в барокамере конструкции инженера В. Кравченко,
- гидромассаж в тёплой ванне,
- вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж,
- контрастный душ,
- хвойная ванна,
- баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

**Баня-сауна** используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ( $t + 100^{\circ}-110^{\circ} \text{C}$ ; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа ( $t + 25^{\circ}-27^{\circ} \text{C}$  в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в



зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

**Вибрационный массаж.** Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата "ЭМА - М" промышленного производства.

**Гидромассаж в тёплой ванне.** Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

**Контрастный душ** применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ( $t + 40^{\circ}$ - $42^{\circ}$  С) и холодной (до  $t+18^{\circ}$ С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

**Локальное отрицательное давление (ЛОД), или баровоздействие,** применяется до и после выполнения больших по объёму тренировочных нагрузок.

**Ручной массаж** (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике

### ***Педагогические и психологические методы восстановления спортивной работоспособности***

Правильная организация отдельного тренировочного занятия. Рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов. Оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов. Варианты коррекции физической нагрузки.

Рациональное построение тренировочных занятий. Индивидуализация нагрузки. Правильное проведение разминки и заключительной частей занятия. Использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями. Общие принципы построения тренировочных занятий в спорте и фитнесе. Роль тренера в восстановлении спортсмена.

Невротические расстройства в спорте. Перетренированность. Астенические нарушения. Депрессивные нарушения. Ипохондрические нарушения. Способствующие факторы и их коррекция. Комбинация фармакотерапии и психотерапии. Методы коррекции невротических расстройств, применяемые в спортивной медицине. Использование методик рациональной психотерапии в восстановлении спортивной работоспособности. Фармакологические препараты. Аутогенная тренировка. Самоконтроль спортсменов.

### ***Комплексный подход к коррекции спортивной работоспособности***

Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность.

Сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач учебно-тренировочного процесса.

Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

### **3.9. План антидопинговых мероприятий**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

#### **Методические семинары для спортсменов**

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

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

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

#### **Обучающие комплекты**

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

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

#### **Спортивные мероприятия**

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

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

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

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

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

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;

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

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивная борьба»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по спортивной борьбе;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

- выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по спортивной борьбе.

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными

стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

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

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

#### **4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки**

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку

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

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

##### ***Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности***

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

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;

- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

**Физическая подготовленность** Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для спортивной борьбы физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки (таблицы 23-26).

**Таблица 23. Комплекс и контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на тренировочном этапе**

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 м, сек	5,6	6,8	5,6	6,8	5,5	6,6	5,5	6,6	5,5	6,6
Бег 1500 м, мин	7.40	10.00	7.30	10.00	7.20	9.30	7.10	9.30	7.00	9.30
Подтягивание на перекладине, раз	5	-	5	-	6	-	6	-	6	-
Прыжок в длину с места, см	1,6	1,4	1,7	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек, раз	-	3	-	3	-	4	-	4	-	5

**Таблица 24. Комплекс и контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы							
	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		ВСМ	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
<b>общая физическая и специальная физическая подготовка</b>								
Бег 60 м, сек	9,4	11,0	9,2	10,9	9,0	10,7	8,8	10,5
Бег 1500 м, мин	7.00	9.00	6.35	8.40	6.20	8.20	6.20	8.00
Подтягивание на перекладине, раз	7	-	7	-	8	-	9	-
Прыжок в длину с места, см	1.80	1,6	1,9	1,6	2.00	1,7	2.10	1,8
Подъем туловища лежа на спине за 20 сек, раз	-	6	-	6	-	7	-	8

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и февраль).

### **Технико-тактическая подготовленность**

Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

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

Оценка *состояния здоровья и основных функциональных систем* спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### **4.3. Методические указания по организации тестирования**

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

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

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

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

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

#### **4.4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

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

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

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

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

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

## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской (районный) уровень;
- краевой уровень;
- окружной (федеральный) уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по спортивной борьбе выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, 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 зависимости от принципа,



положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

**Главные соревнования** направлены на достижение максимально высокого результата.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы

1. Гапковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.:ФИС, 1978.-424с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
7. А.пихшовИ.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-216с.
8. Алихшов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
9. Гачковскчй 11.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.-223с.
10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
11. Иктшцкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
12. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
13. Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
14. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
15. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985. - 144 с.
16. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.
17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. -Красноярск, 1996. - 102 с.
18. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.
19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
20. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. -55с.
21. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления; технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 59 с.
22. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
23. Пилюяп Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.
24. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.

25. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
26. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (Б АД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
27. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
28. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
29. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
30. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Лешда. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.
31. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
32. Тотоонти И.Х. Всё о вольной борьбе (1904—1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.- 256 с.
33. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с.
34. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
35. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А.Пилюяиа. - Малаховка, 1993. - 82 с.
36. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. -189 с.
37. Шепилов А. А., Юппип В,П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.
38. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.
39. Юшков О.П., Мишукова А.В., Джамгадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.
40. Юшков О.П., Шпаиов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. -92с.

## **6.2. Список аудиовизуальных средств**

1. Фильмы о вольной борьбе производства СоюзСпортФильм Вид спорта: вольная борьба Участники: борцы и тренеры вольного стиля, почти в каждом фильме есть Братья Белоглазовы Продолжительность: около 2 часов 20 минут Комментарий: Профессиональный (многоголосый, закадровый) Язык комментариев: русский Раритет!!!  
Состав раздачи: 1) Кинокурс. Вольная борьба. Способы тактической подготовки 1988 год продолжительность- 00:40:50  
2) Техника вольной борьбы в стойке кустовым методом -- 1985 год-- продолжительность - 00:20:06  
3) Техника вольной борьбы. Фильм второй. Борьба в партере -- 1983 год-- продолжительность - 00:18:31  
4) Чемпионат мира по вольной борьбе 1989 года – 1989 год–продолжительность - 00:36:59  
5) Чемпионат мира по вольной борьбе. Эдмонтон-1982. Техника ведущих спортсменов мира – 1982 год–продолжительность - 00:17:58

6) Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний - 1981 год - продолжительность - 00:31:29 -NEW

7) Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов. - 1980 год - продолжительность - 00:20:04 -NEW

2. Вольная Борьба. Фильм 2 Подготовка российской сборной по вольной борьбе к Олимпийским играм на базе спорткомплекса А.

3. Техника вольной борьбы Имя файла: book1.pdf М. «Физкультура и спорт», 1977 Алиханов И.И. В пособии для тренеров и высококвалифицированных спортсменов излагаются общие вопросы методики разучивания и совершенствования приемов вольной борьбы, рассматриваются почти все группы приемов, встречающихся в этом виде спорта. Большое внимание уделяется исследованию технических действий, которые еще не были описаны в периодической литературе.

4. Всё о вольной борьбе Имя файла: book2.doc Размер файла: 3.51 МВ  
Дата: 10. Мая 2011 Описание: «Проект пресс», 1997 Тотонти И.Х.

### **6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://банки.рф/video/volnaya-borba/>

2. [www.video-bi.net](http://www.video-bi.net)

3. [http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja\\_borba/filmy\\_pro\\_volnuju\\_borbu/38-0-4469](http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469)

4. <http://www.allbudo.ru/2011/05/texnika-volnoj-borby-video/>

5. [http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed\\_ali/filmy\\_pro\\_volnuju\\_borbu/25-0-3252](http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed_ali/filmy_pro_volnuju_borbu/25-0-3252)

