**Управления образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

тренерского совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

.

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по спортивной борьбе**

Возраст (7-18лет)

Срок реализации 5 лет

Разработчик:

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, регламентирующих 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 противоборство двух соперников с целью достижения победы. Как уже отмечалось, этот древнейший и весьма популярный вид спорта имеет не только демократическую, гуманистическую направленность, но и большое военно-прикладное значение.

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

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

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

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником. 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.
  + 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

* 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.

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
2. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
3. 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.
4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.
5. 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.
6. 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):*** Достижениевсесторонней 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.

1. **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 длязачисления и минимальное количество лиц в группе, проходящих спортивную подготовку по спортивной борьбе**

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

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 спортивнойборьбе**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 длязачисления в группы этапа начальной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | Нормативы | |
| физическое |  | мужчины | женщины |
| качество |  |  |  |
| 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 | 20 | 8 |
|  | лежа, раз |  |  |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м | 6 |  |
|  |  |  |  |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед | 5,2 |  |
|  | из-за головы, м |  |  |
| Силовая | Подъем ног из виса на перекладине до | 2 |  |
| выносливость | уровня хвата руками, раз |  |  |
|  |  |  |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, м | 1,6 | 1,4 |
| качества |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места, см | 40 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Тройной прыжок с места, м | 5 |  |
|  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с, | 4 |  |
|  | раз |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре | 10 |  |
|  | лежа за 20 с, раз |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 20 | 6 | 3 |
|  | с ,раз |  |  |
| Технико- | Обязательная техническая программа |  |  |
| тактическое |  |  |  |
| мастерство |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения | Нормативы | |
| физическое качество | (тесты) | 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 3х10м, сек | 7,6 | 9,2 |
|  |  |  |  |
|  | Максимальный поворот в | 390 | 360 |
|  | выпрыгивании, ° |  |  |

Сила

Силовая выносливость

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подтягивания на перекладине, | 6 |  |
| раз |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в | 20 |  |
| упоре на брусьях, раз |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в | 40 | 18 |
| упоре лежа, раз |  |  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) | 7 |  |
| назад, м |  |  |
| Бросок набивного мяча (3 кг) | 6,3 |  |
| вперед из-за головы, м |  |  |
| Подъем ног до хват руками в | 2 |  |
| висе на гимнастической стенке, |  |  |
| раз |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, м | 1,80 | 1,6 |
| качества |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места, см | 47 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  | Тройной прыжок с места, м | 6 |  |
|  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | 5 |  |
|  | за 20 с, раз |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в | 14 |  |
|  | упоре лежа за 20 с, раз |  |  |
|  | Подъем туловища, лежа на | 9 | 6 |
|  | спине за 20 с, раз |  |  |
| Технико-тактическое | Обязательная техническая |  |  |
| мастерство | 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

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

\*из расчета на одного занимающегося

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Наименование** |  | **Единица** |  |  | **Количество** |
| **п/п** |  |  |  | **измерения** |  |  | **изделий** |
|  | | |  |  |  |  |  |
| Основное оборудование и инвентарь | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  | | |  |
| 1. |  | Ковер борцовский 12x12 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 |  | штук |  |  | 1 |
|  |  | спортивных мячей) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

* 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 этомэтапе 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 этаперешаются 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, обусловливающих 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 обеспечениеполноценного 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.

* 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**

* + подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и реже трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов.
* 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;

1. специально подготовительный этап.

**Общеподготовительный этап** Основные задачи этапа-повышение уровняфизической 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 объемтренировочной 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).Основнымизадачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной

1. **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 эффективностивыполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* проводятся с целью проверки уровня готовностиспортсменов. 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 высшейквалификации. 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:

* + 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

* 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 o 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, самостраховки 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 самостраховки (группировка
* т.д.), запрещается выставлять руки;
  + на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде
* обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки 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 окончаний 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**

* + учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки,
* 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, обусловливающие 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 овладевать 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 годичного 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 предотвращение 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).

1. 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**

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

**2.1Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 2 | Инструктаж | Захваты и освобождение от захватов на результат |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами | 2 | Групповые и индивидуальные | Захват и освобождение от захватов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые и индивидуальные | Захваты и освобождение от захватов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Правильный переворот подбив |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Удержание на мосту захват подбив переворот |
| 10 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Контрприем |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей в партере и в стойке |  | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 30 | Соревнования | 2 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 40 | Контрольные тесты | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Броски |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальный | Приемы |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 61 | Контрольные упражнения | 2 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 79 | общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 91 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 100 | Соревнования | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 2 | Групповой | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 106 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 109 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 112 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 114 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 115 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 118 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | наблюдение |
| 119 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 120 | Соревнования | 2 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 121 | Соревнования | 2 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 126 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 127 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 130 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 132 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 133 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 134 | СФП. Специальные упражнения для борца | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 135 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 137 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | наблюдение |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в борьбе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных борцов высокой квалификации. В подготовке борцов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры,

количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед,

назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; д)упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой)-ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких

предметов сводом стопы; е) упражнения па расслабление - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением**,** свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с

сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки;

повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в

выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком па ладонь;жонглирование в парах и др.; ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле ( с зафиксированными ногами) и др. Упражнения на гимнастических снарядах: а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.; б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз,

подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стейке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногамипола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время

упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке па расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы па согнутых руках, головой вниз, па коленях, па носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.; г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног; д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами па 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты; ж) упражнения па батуте (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок па две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, па колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед па живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок

на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот- 1/2 сальто вперед на спину - прыжок па колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

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

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

2.**Специальная физическая подготовка**. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки па руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом па одну йогу, в стойку па лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о степу; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Упражнения

на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении па спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего па четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока па другой; падение па бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего па четвереньках партнера, через шест (палку); кувыроквперед с подъемом разгибом;кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением па бок; кувырок

через палку с падением па бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой па кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном па руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс,

грудь; поднимание партнера, стоящего па четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рукчерез стороны, разведение и сведение рук па уровнеплеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановкипосле кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Содержание разминки борца. Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть тренировки. Благодаря

этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения). Примерная схема разминки 1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин; 2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин; 3. Игры и эстафеты: 5-10 мин; 4. Освоение захватов: 5-10 мин; 5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин; 6. Упражнения на мосту: 5-10 мин. В целях

профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений: - передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала); - из упора лежа забегание ногами но кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.); - из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз); - передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала); - ходьба в упоре на руках с помощью партнера; - акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево); 7. упражнения в самостраховке; 8. упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные); 9. упражнения на мосту; -передвижения па мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);10. забегание па мосту вправо-влево; 11. упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок. Впроцессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**3.Технико-тактическая подготовка.** Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево- вперед, направо- назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты па боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты с изгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног. Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер 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.

**4.Инструкторская и судейская 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 тренировочного сбора. В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также: - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора ( во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблицасоставления 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. В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в вольной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения. Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию вегетативной системы и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе. Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные).

**5. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные)

**Практика:**  Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**6. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**7. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-2**

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

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 3 | Инструктаж | Захваты и освобождение от захватов на результат |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами | 3 | Групповые и индивидуальные | Захват и освобождение от захватов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые и индивидуальные | Захваты и освобождение от захватов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Правильный переворот подбив |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Удержание на мосту захват подбив переворот |
| 10 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Контрприем |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 20 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 30 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 40 | Контрольные тесты | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Броски |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальный | Приемы |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 61 | Контрольные упражнения | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 79 | общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 91 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 100 | Соревнования | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 3 | Групповой | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 106 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 109 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 112 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 114 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 115 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 118 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | наблюдение |
| 119 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 120 | Соревнования | 3 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 121 | Соревнования | 3 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 2 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 126 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 127 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 130 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 132 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 133 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 134 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 135 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 137 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | наблюдение |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в борьбе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных борцов высокой квалификации. В подготовке борцов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры,

количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед,

назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; д)упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой)-ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких

предметов сводом стопы; е) упражнения па расслабление - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением**,** свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с

сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки;

повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в

выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком па ладонь;жонглирование в парах и др.; ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле ( с зафиксированными ногами) и др. Упражнения на гимнастических снарядах: а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.; б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз,

подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стейке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногамипола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время

упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке па расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы па согнутых руках, головой вниз, па коленях, па носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.; г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног; д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами па 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты; ж) упражнения па батуте (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок па две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, па колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед па живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок

на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот- 1/2 сальто вперед на спину - прыжок па колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

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

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

2.**Специальная физическая подготовка**. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки па руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом па одну йогу, в стойку па лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о степу; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Упражнения

на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении па спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего па четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока па другой; падение па бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего па четвереньках партнера, через шест (палку); кувыроквперед с подъемом разгибом;кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением па бок; кувырок

через палку с падением па бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой па кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном па руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс,

грудь; поднимание партнера, стоящего па четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рукчерез стороны, разведение и сведение рук па уровнеплеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановкипосле кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Содержание разминки борца. Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть тренировки. Благодаря

этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения). Примерная схема разминки 1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин; 2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин; 3. Игры и эстафеты: 5-10 мин; 4. Освоение захватов: 5-10 мин; 5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин; 6. Упражнения на мосту: 5-10 мин. В целях

профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений: - передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала); - из упора лежа забегание ногами но кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.); - из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз); - передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала); - ходьба в упоре на руках с помощью партнера; - акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево); 7. упражнения в самостраховке; 8. упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные); 9. упражнения на мосту; -передвижения па мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);10. забегание па мосту вправо-влево; 11. упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок. Впроцессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**3.Технико-тактическая подготовка.** Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево- вперед, направо- назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты па боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты с изгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног. Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер 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.

**4.Инструкторская и судейская 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 тренировочного сбора. В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также: - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора ( во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблицасоставления 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. В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в вольной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения. Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию вегетативной системы и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе. Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные).

**5. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные)

**Практика:**  Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**6. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**7. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

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

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по единоборству. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. Техникой приемов | 3 | Инструктаж | Захваты и освобождение от захватов на результат |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение технических способностей в партере и в стойке. Индивидуальная работа с ребятами | 3 | Групповые и индивидуальные | Захват и освобождение от захватов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые и индивидуальные | Захваты и освобождение от захватов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Правильный переворот подбив |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Удержание на мосту захват подбив переворот |
| 10 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Контрприем |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные и групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 20 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 30 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Соревнования | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 40 | Контрольные тесты | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный |  |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальный | Приемы |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 61 | Контрольные упражнения | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 71 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 79 | общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 91 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 100 | Соревнования | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Комбинированный | Прием в партере  Прием в стойке |
| 104 | Проверка знаний, умений, навыков | 3 | Групповой | Сдача норм, дружеские встречи, соревнования |
| 105 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 106 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 108 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 109 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 111 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 112 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 114 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 115 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 117 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 118 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | наблюдение |
| 119 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | Прием в партере  Прием в стойке |
| 120 | Соревнования | 3 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 121 | Соревнования | 3 | Индивидуальные | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 123 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 125 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 126 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 127 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 128 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 129 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 130 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 131 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 132 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 133 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 134 | СФП. Специальные упражнения для борца | 3 | Групповые | Прием в партере  Прием в стойке |
| 135 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 137 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей в партере и в стойке | 3 | Групповые | наблюдение |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в борьбе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных борцов высокой квалификации. В подготовке борцов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры,

количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. Бег: па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед,

назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.; д)упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой)-ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких

предметов сводом стопы; е) упражнения па расслабление - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением**,** свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с

сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки;

повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в

выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком па ладонь;жонглирование в парах и др.; ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле ( с зафиксированными ногами) и др. Упражнения на гимнастических снарядах: а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.; б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз,

подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стейке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногамипола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время

упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке па расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.; в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы па согнутых руках, головой вниз, па коленях, па носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.; г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног; д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами па 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты; ж) упражнения па батуте (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок па две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, па колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед па живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок

на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот- 1/2 сальто вперед на спину - прыжок па колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

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

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

2.**Специальная физическая подготовка**. Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки па руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом па одну йогу, в стойку па лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о степу; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. Упражнения

на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении па спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего па четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока па другой; падение па бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего па четвереньках партнера, через шест (палку); кувыроквперед с подъемом разгибом;кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением па бок; кувырок

через палку с падением па бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой па кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном па руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс,

грудь; поднимание партнера, стоящего па четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рукчерез стороны, разведение и сведение рук па уровнеплеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановкипосле кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Содержание разминки борца. Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть тренировки. Благодаря

этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения). Примерная схема разминки 1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин; 2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин; 3. Игры и эстафеты: 5-10 мин; 4. Освоение захватов: 5-10 мин; 5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин; 6. Упражнения на мосту: 5-10 мин. В целях

профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений: - передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала); - из упора лежа забегание ногами но кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.); - из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз); - передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала); - ходьба в упоре на руках с помощью партнера; - акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево); 7. упражнения в самостраховке; 8. упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные); 9. упражнения на мосту; -передвижения па мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);10. забегание па мосту вправо-влево; 11. упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок. Впроцессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**3.Технико-тактическая подготовка.** Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево- вперед, направо- назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты па боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты с изгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;

маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног. Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер 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.

**4.Инструкторская и судейская 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 тренировочного сбора. В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также: - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора ( во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблицасоставления 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. В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в вольной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения. Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию вегетативной системы и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе. Как правило, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные).

**5. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные)

**Практика:**  Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**6. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**7. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**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.

* + 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 такжекомбинации кувырков, прыжков, переворотов.

*На II станции* осуществляется последовательное освоение различных зонкасания, необходимых н подводящих к параллельному освоению атакующих захватов,

* также блоков и упоров.

*На III станции* осваиваются упражнения в равновесии,включая различные игры свыведением 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 разнообразныеобщеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной

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

***Развитие быстроты***

* + 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 | Оптимальная | Методические указания |
| нагрузки | величина нагрузки |
|  |
|  |  |  |
| 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 | Необходимо обеспечить сохранение |
|  | (активный) | 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 | 10-40 | Предельное количество серий ограничивается |
| тренировке |  | запасами гликогена |
|  |  |  |
| 6. Интервал отдыха между | 3-4 дня (при | Интервал между тренировками лимитируется |
| тренировками | коротких | скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При |
|  | тренировках до | частых тренировках нужно соблюдать |
|  | 40-60 мин 1-2 дня) | 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 |
| *Подготовительная станция* | 5 | мин | Для всех занимающихся |
| 1. Бег в переменном темпе с изменением | 5 | мин | одновременно Ускорения и изменения |
| способа, скорости и направления передвижения |  |  | направления по звуковому сигналу |
| 2. Упражнения на растягивание | 3-5 мин | | В парах с помощью партнера |
|  |  |  |  |
| *I станция* |  |  |  |
| Упражнения с мячом |  |  |  |
| 1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий | 2 | мин | Построение в две шеренги лицом друг |
| между партнерами на расстоянии 1-5 м | 8-1 2 раз | | к другу |
| 2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 |  |  |  |
| м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; | 3 | мин |  |
| передачу выполняет партнер, стоящий сзади | 6-14 раз | |  |
| 3. И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. |  |  |  |
| Один из партнеров подбрасывает мяч высоко |  |  |  |
| вверх, второй за время полета мяча должен | 3 | мин |  |
| сесть на пол, встать, поймать мяч | 10-20 раз | |  |
| Варианты упражнений |  |  |  |
| 1.1.)По сигналу ловля падающего мяча | 2 | мин | В форме соревнований с подсчетом |
|  | 10-20 раз | | количества ошибок и выявлением |
| 2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу | 2 | мин | победителя |
| партнера поворот кругом, ловля мяча | 10-20 раз | |  |
| 3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера | 4 | мин |  |
|  | 10-20 раз | |  |
| 2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м | 2 | мин |  |
| 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной | 4x5-8 с | |  |
|  | 2 | мин 10- |  |
|  | 20раз | |  |
|  |  |  |  |
| 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 |
| *II станция* |  |  |  |
| Акробатические упражнения |  |  |  |
| 1 . Из и.п. упор присев, кувырок вперед; | 2 | мин | В форме соревнований |
| поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на | 8-12 раз | |  |
| скорость) |  |  |  |
| 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот | 4 | мин |  |
| кругом в упор присев; кувырок вперед - встать | 12-16 раз | |  |
| 3. Из упора присев перейти в упор лежа и | 2 | мин |  |
| обратно | 9-12 раз | |  |
| *Варианты упражнений* |  |  |  |
| 1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверху; | 2 | мин 4x5-10 | В форме соревнований на большее |
| группировка, вернуться в и.п. | раз | | число повторений |
| 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище |  |  |  |
| и поднимая прямые ноги, достать руками носки |  |  |  |
| 3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, | 4x5-10 раз | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
| поворот кругом в приседе, кувырок вперед и |  |  |
| т.д. | 4x5-10 раз |  |
| 4) Передвижение на четвереньках | 4x10-20 м |  |
| 2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор | 4x10-20 раз |  |
| присев, О.С. |  | В форме соревнований на опережение |
| 2) И.п. - О.С,; встать на мост, переворот на | 4x10-20 раз |  |
| мосту, О.С. |  | Все упражнения выполняются в форме |
| 3) Кувырки вперед и назад | 4x10-20 раз | соревнований на большое число |
|  |  | повторений или на опережение |
| 4) Забегания на мосту в обе стороны | 4x5-10 с | Можно проводить в форме эстафет |
| *III станция* |  |  |
| 1. Игры в касания | 4 мин | Продолжительность игры |
|  |  | ограничивается 10 с |
| 2. Игры в дебюты | 4 мин | Установка на максимальную скорость |
|  |  | движений |
| *IV станция* |  |  |
| Специально-подготовительные упражнения |  |  |
| 1. Бой с тенью | 2 мин |  |
|  | 10x4-6 раз | Темп максимальный; установка на |
| 2. Перепрыгивание через ступ с толчком | 2 мин | скорость выполнения упражнения |
| двух ног с места | 4x10 с | В форме соревнований на большее |
| 3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых | 4 мин | количество повторений |
| партнером | (10-15раз) х | Движения в разных направлениях с |
|  | 4-5 серий | большой амплитудой |
| Варианты упражнений |  | Количество повторений может быть |
| 1. 1) Рывки к себе резинового жгута с | 2 мин | меньшим (2-3), в этом случае |
| имитацией подворотом | (10-12)х4-6 | увеличивается количество серий до |
|  |  | 15-20 |
| 2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, | 3 мин |  |
| блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в | (4-8 раз)х | В форме соревнований на большее |
| максимальном темпе | (5-10 с) | количество повторений |
| 3) Сгибание и разгибание туловища лежа на | 3 мин |  |
| спине, ноги закреплены, в максимальном темпе | (4-8 раз)х | В форме соревнований на опережение |
| (руки за головой с отягощением) | (5-10 с) | Установка на точность и |
|  |  | максимальную скорость движения |
| 2.1) Передвижения в упоре лежа |  |  |
| 2) Имитация прохода на туловище с | 2 мин |  |
| последующим отрывом партнера от ковра | 4x10-20 м | В форме соревнований на большее |
|  | 3 мин | количество повторений |
| 3) Вставание на мост с последующим уходом | 10-20 раз |  |
| забеганием из положения приседа, | 3 мин |  |
| полуприседа, со стойки | (4+4+4)х | Установка на точность и |
| 3.1) Отжимание в упоре лежа в разных | 5-10 с | максимальную скорость |
| исходных положениях (упор на ладонях, | 2 мин |  |
| кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, | 4x5-10 с | В форме соревнований на большое |
| шире плеч) |  | количество повторений |
| 2) Имитация нырка с последующим отрывом |  |  |
| партнера от ковра | 4 мин |  |
| 3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на | 10-20 раз |  |
| спине, на наклонной скамейке, ноги | 2 мин |  |
| закреплены, руки за головой с отягощением | 4x5-10с |  |

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

***Развитие силы***

* 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 па 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 но преимущественному развитию силы в быстрых(БМВ) н медленных (ММВ) мышечных волокнах**

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

1. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
2. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
3. То же сидя на скамейке.
4. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
5. То же стоя на параллельных скамейках.

***Таблица 17.*** Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

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

***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.

1. Игры с прорывом через строй, из круга.

***Развитие выносливости***

* + - 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 па выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Направленностьтренирующеговоздействияупражнения |  |  | Характеристика физической культуры | | | | |  |  |
| № | Методтренировки | интенсивностьупражнения(в%отмах)ипульс(уд./10с) |  | Длительностьупражнения | Время отдыха | Количествоповторенийвсерии | Общее времяработы | Интервалмеждутренировками | Методические |
| п/п |  | примечания (указания) |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Аэробная | Однократный | 60-70% |  | 30-60 мин | - | - | 20-40 | 2-3 в | Используются все виды |
|  |  | равномерный | 22-25 |  |  |  |  | мин | неделю | циклических упражнений |
|  |  | Однократный | 20-30% |  | 30-40 мин | - | - | 20-40 | 2-3 в | Можно чередовать бег в |
|  |  | переменный | 24-25 |  |  |  |  | мин | неделю | медленном темпе (1,5-2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | мин с борьбой ка руках |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | или теснением в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | максимальном темпе в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | течение 30-60 с) |
|  |  | Повторный | 70-80% |  | 2-4 мин | 2-4 мин | 5-30 | 20-40 | 2-3 в | Наряду с циклическими |
|  |  |  | 24-25 |  |  | (до |  | мин | неделю | упражнениями можно |
|  |  |  |  |  |  | восстано- |  |  |  | использовать специально- |
|  |  |  |  |  |  | вления |  |  |  | подготовительные и |
|  |  |  |  |  |  | пульса до |  |  |  | соревновательные |
|  |  |  |  |  |  | 120 |  |  |  | упражнения борца, а |
|  |  |  |  |  |  | уд/мин) |  |  |  | также |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | специализированные |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | игровые комплексы |
|  |  | Интервальный | 70-80% |  | 1-2 мин | В серии | 5-6 | 20-40 | 1-2 в | Не допускать повышения |
|  |  |  |  |  |  | 30-90 с | (число | мин | неделю | пульса выше 25 уд./10 с, |
|  |  |  |  |  |  | (между | серий 3- |  |  | т.к. это приводит к |
|  |  |  |  |  |  | сериями | 6) |  |  | превышению аэробных |
|  |  |  |  |  |  | 5-6 мин) |  |  |  | возможностей организма |
| 2. | Смешанна | Однократный | 80% |  | 10-30 мин | - | - | 10-20 | 1-2 в | Используются |
|  | я аэробно- | равномерный | 26-27 |  |  |  |  | мин | неделю | преимущественно |
|  | анаэробна |  |  |  |  |  |  |  |  | специальные упражнения |
|  | я |  |  |  |  |  |  |  |  | и игровые комплексы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Однократный | 50-90% 26- |  | 10-45 мин |  |  | 10-30 | 1-2 в | Можно чередовать |
|  |  | переменный | 27 |  |  |  |  | мин | неделю | циклические упражнения в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | среднем темпе и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | специальные в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | максимальном |
|  |  | Повторный | 80-90% 26- |  | 2-4 мин | 2-4 мин | 5-10 | 20-30 | 1 в | Используются |
|  |  |  | 28 |  |  | (до |  | мин | неделю | специальные и |
|  |  |  |  |  |  | восстанов |  |  |  | соревновательные |
|  |  |  |  |  |  | ления |  |  |  | упражнения, включая |
|  |  |  |  |  |  | пульса до |  |  |  | тренировочные схватки |
|  |  |  |  |  |  | 120 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уд/мин) |  |  |  |  |
|  |  | Интервальный | 85-90% 28- |  | 30-60 с | В серии | 5-6 | 20 | 1 в |  |
|  |  |  | 30 |  |  | 30-90 с | (число | мин | неделю |  |
|  |  |  |  |  |  | (пульс в | серий 2- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | конце | 4) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | отдыха |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 130-140 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уд/мин); |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | между |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сериями |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 5-6 мин |  |  |  |  |
| 3. | Анаэробн | Однократный | 95-100% |  | 0,5-2 мин | - | - | 0,5-2 | 2-3 в | Соревновательные |
|  | ая | равномерный | 31-32 |  |  |  |  |  | неделю | упражнения (схватки) в |
|  | гликолити |  |  |  |  |  |  |  |  | полную сипу |
|  | ческая | Повторный | 90-95% 31- |  | 0,5-2 мин | 10-12 мин | 3-6 | 4-12 | 1-2 в |  |
|  |  |  | 32 |  |  |  |  | мин | неделю |  |

38

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Интервальный | 90-95% 31 - | 5-10 с | В серии | 3-4 | 2-4 | 1-2 в |  |
|  |  | равномерный | 32 и выше |  | 20-60 с; | (число | мин | неделю |  |
|  |  |  |  |  | между | серий 5- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | сериями | 6) |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2-3 мин |  |  |  |  |
|  |  | Интервально- | 90-95% | 30-60 с | В серии | 3-4 | 4-12 | 1 в |  |
|  |  | прогрессирую | выше 32 |  | 20-60 с; | (число | мин | неделю |  |
|  |  | щий |  |  | между | серий 2- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | сериями | 3) |  |  |  |
|  |  |  |  |  | сокращае |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | тся: 5 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мин, 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мин, 2 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мин |  |  |  |  |
| 4. | Анаэробн | Повторно- | 400% (макс.) | 8-10 с | В серии | 3-4 | 2-4 | 1-2 в | В форме соревнований |
|  | ая | интервальный |  |  | 2-3 мин; | (число | мин | неделю | при сдаче контрольных |
|  | алактатна |  |  |  | между | серий 5- |  |  | нормативов |
|  | я |  |  |  | сериями | 6) |  |  |  |
|  | (скоростн |  |  |  | 4-6 мин |  |  |  |  |
|  | ая |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вынослив |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ость) |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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

* 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 последующеговыполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующихдействий 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 водноименное 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,отходяназад, 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 подлокоть руку противника с шеи, наклонив при том голову вниз, и вырвать захваченную руку;

*при захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены)-приседая,сбитьсвободной 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 вподбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

*при захвате туловища с рукой* -захватить свободной рукой разноименноезапястье 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 изатягивания 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 высокомпартере; 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 разноименнойголени 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 голеней.*Ситуация:атакуемый наживоте: 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. Зашита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

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

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

*Обратным захватом дальнего бедра.* Ситуация:атакуемый-в высоком партере.

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ногой.

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

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

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

***Примерные комбинации приемов:***

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

***Борьба в стойке***

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

*Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри.* Ситуация:борцы-в высокойстойке. 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-ввысокой 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-водноименной 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 приемок*

* *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 борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

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

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

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

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

* ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».
  + 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

* 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Упор правой в... | | |  |  |
| № | Упор левой в... | левое | левое | слова в |  |  |  |  |
| п/п | пред- | шею | грудь | живот | бедро |
|  | плечо | ключицу |
|  |  | плечье |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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*

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

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка,

* 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Группы приемов | | |  |  |  |  |
| № |  |  |  | Броски | |  |  | Сваливания | | Переводы | | |
| Способ выполнения захвата |  | под- |  |  |  |  |  | скруч |  |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| накло | пово- | враще- |  | проги- | сбива- | и- | рывко | нырко | высе- |
|  |  | ном | воро | ротом | нием |  | бом | нием | вание | м | м | дом |
|  |  | том |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | м |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Левой сверху за голову, | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | правой за кисть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Правой сверху за голову, | 11 | 12 | 13 | 14 |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|  | левой за кисть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 41 | 42 | 43 | 44 |  | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|  | кисть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Правой из-под плеча, левой | 51 | 52 | 53 | 54 |  | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
|  | за кисть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Левой из-под плеча, руки | 61 | 62 | 63 | 64 |  | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
|  | соединены в петлю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Правой из-под плеча, руки | 71 | 72 | 73 | 74 |  | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
|  | соединены в петлю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Левой из-под плеча, руки | 81 | 82 | 83 | 84 |  | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
|  | соединены в крест |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Правой из-под плеча, руки | 91 | 92 | 93 | 94 |  | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|  | соединены в крест |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 121 | 122 | 123 | 124 |  | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 |
|  | соединены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Правую с головой сверху, | 131 | 132 | 133 | 134 |  | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 |
|  | руки соединены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Правую с туловищем, руки | 141 | 142 | 143 | 144 |  | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 |
|  | соединены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Левую с туловищем, руки | 151 | 152 | 153 | 154 |  | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |
|  | соединены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 |
|  | голова кнаружи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Захват одной ноги двумя | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
|  | руками, голова кнаружи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Захват ближнего бедра двумя | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 |
|  | руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Захват одной рукой за бедро, | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 |
|  | другой за пятку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Захват двух ног в дальнюю | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 |
|  | сторону, голова вовнутрь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***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.

* 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 необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую

* 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.
  + 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

1. 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. Поясняем 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.

* + 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,** |  |  | **Захваты, выполняемые борцом Б** | | | | | | |  |  |  |
|  | **выполняемые** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **борцом А** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Левой сверху за | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | голову |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Левой двумя | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  | изнутри |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Левой из-под плеча, | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
|  | правой за кисть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Левой из-под плеча, | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
|  | руки соединены в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | петле |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Левую из-под | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
|  | плеча, руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соедининены в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | крест |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Левую двумя | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
|  | снаружи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Правую двумя | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
|  | снаружи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Левую с головой | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
|  | сверху, руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соедининены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Правую с головой | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 10 |
|  | сверху, руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
|  | соединены |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Левую за кисть | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 12 |
|  | правой, левой за |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
|  | одноименную ногу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изнутри |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Правую за кисть | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 13 |
|  | левой, правой за |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
|  | одноименную ногу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изнутри |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Обе руки | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 14 |
|  | соединены на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
|  | бедре, голова |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изнутри (снаружи) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***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 переворотаи повернуться грудью к атакующему.

*Контрприемы*:а)выход наверх переводом;б)переворот за себя за одноименноеплечо.

*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

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

*Прием:* обратным захватом туловища.

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

*Контрприем*:переворот через себя за запястье.

***Перевороты перекатом***

*Прием: з*ахватом шеи и туловища снизу.

*Защиты:* а)упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх,прижаться тазом кковру; 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 ногувперед и повернуться грудью к атакующему.

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

*Прием:* обратным захватом туловища.

*Защита:* лечь на бок грудью к атакующему,захватить его за запястье на туловище и,

упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. *Контрприемы*: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Перевороты накатом***

*Прием:* захватом туловища с рукой.

*Защита:* прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер всторону переворота.

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

*Прием:* захватом туловища.

*Защита:* прижаться тазом к ковру и упереться рукой и отставленным бедром в ковер всторону переворота.

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

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

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

*Контрприемы*:а)выход наверх выседом;б)бросок за запястье;в)накрываниезабрасыванием 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 бокспиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

***Переворот прогибом***

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

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

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

***Бросок прогибом***

*Прием:* бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Защиты:* а)лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер,отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. *Контрприемы*:а)выход наверх выседом с захватом разноименного запястья;б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

***Комбинации***

*Прием:* переворот обратным захватом туловища.

*Защита:* лечь на бок грудью к атакующему и,упираясь рукой и ногой в ковер,отходя

* 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 ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторонупереворота – тот же прием в другую сторону.

***Переводы***

***Прием:*** Перевод нырком за туловище с рукой.

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

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

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

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

*Контрприем:* бросок с захватом запястья.

*Прием:* перевод нырком за туловище.

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

*Контрприемы:* а)бросок подворотом с захватом руки под плечо;б)бросок с захватомзапястья; 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 черезплечо; 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)бросокпрогибом 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

* 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 захватомруки 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 черезплечо; 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 захватомтуловища; 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)накрываниевыставлением 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 сзахватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

*Прием:* броски прогибом *з*ахватом 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 сзахватом рук сверху.

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

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

***Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста*** *Прием:* дожим за плечо и шею спереди.

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

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

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

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

*Контрприемы:* а)накрывание переворотом через голову;б)накрывание забеганием всторону 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: у*ход 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

* 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

* 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**

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

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

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

* 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 | Выполняют от 2 до 4 кругов |
|  | 1 круга - 8 мин | с установкой, постепенно сокращая |
|  |  | время прохождения 1 круга |
| *I станция* |  |  |
| Перетягивание палки в парах | 1 мин | Борьба за ограниченную территорию |
|  |  | (круг, линия) |
| *II станция* |  |  |
| Поднимание штанги за один | 60-80% от мах | Спина прогнута, ноги полусогнуты |
| конец (можно заменить бревном) | 10-12 раз |  |
|  | в максимальном темпе |  |
|  |  |  |
| *II станция* |  |  |
| Подтягивание на перекладине в | 10-1 5 раз в |  |
| сочетании с висом на согнутых | максимальном темпе, |  |
| руках | вис 15-20 с |  |
| *IV станция* |  |  |
| Раскачивание на канате (кольцах), | 15-20 махов | Руки согнуты, ноги прямые |
| касаясь ногами предмета (мяча), |  |  |
| подвешенного на уровне голове |  |  |
| *V станция* |  |  |
| «Пожарная транспортировка» - | 2x10 м |  |
| перенос партнера на руках |  |  |
| (можно обратным захватом |  |  |
| туловища или захватом туловища |  |  |
| сзади) |  |  |
| *VI станция* |  |  |
| Отжимание в упоре на | До отказа в |  |
| параллельных брусьях | максимальном темпе |  |
| *VII станция* |  |  |
| Лазанье по канату 4 м без помощи | 2 раза в максимальном |  |
| ног | темпе |  |
| *VIII станция* | 15-20 раз в |  |
| Сгибание туловища лежа на | максимальном темпе |  |
| спине, ноги закреплены, набивной |  |  |
| мяч за головой |  |  |
| Комплекс № 2 | Общее время работы 60 |  |
|  | мин |  |
| *I станция* |  | Последние 20 с в каждой минуте - спурт |
| Борьба на руках | 3x2 мин, 1 мин - отдых |  |
|  |  |  |
| *II станция* |  |  |
| Передвижение на горизонтальной | 4-6x8-1 Ом |  |
| лестнице |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *III станция* |  | Спина прогнута. Можно выполнять |
| Наклоны с партнером в захвате | 4x10-12 | упражнения, стоя на параллельных |
| туловища сзади |  | скамейках |
|  |  |  |
| *IV станция* |  |  |
| Подтягивание на перекладине в | 4х(12-15+15-20с) | В максимальном темпе, хват |
| сочетании с висом на согнутых |  | произвольный |
| руках |  |  |
|  |  |  |
| V станция |  |  |
| Выталкивание из круга | 3x2 мин, 2 перерыва по | Броски не разрешаются. Допускается |
| диаметром 2-3 м | 30 с | отрыв партнера и вынос из круга |
|  |  |  |
| *VI станция* |  |  |
| Приседание с партнером |  |  |
| а) на плечах | 2x10-12 |  |
| б) на руках спереди | 2x10-12 |  |
|  |  |  |
| *VII станция* |  |  |
| Борьба за выигранное положение | 3x2 мин, 2 перерыва по |  |
| в скрестном захвате | 30 с |  |
|  |  |  |
| *VIII станция* |  |  |
| Отжимание в упоре лежа: |  | В максимальном темпе; между сериями |
| а) руки на ширине плеч | 15-20 | перерыв 30-60 с |
| б) с напрыгиванием на |  | Наскок и соскок с препятствия без |
| препятствие высотой 10-12 |  | видимых пауз |
| см | 8-12 | Можно с переносом тяжести тела с |
| в) руки разведены | 12-15 | одной руки на другую |
| г) с хлопками рук | 15-20 | Можно с переносом тяжести тела с |
|  |  | одной руки на другую |
|  |  |  |
| *IX станция* |  |  |
| Подъем партнера из партера | 4x8-10 |  |
| захватом туловища сзади |  |  |
|  |  |  |
| X станция |  |  |
| Лазанье по канату 4 м без | 2-4 |  |
| помощи ног |  |  |
|  |  |  |
| Комплекс №3 | Общее время работы - | Выполнить 2-3 круга с установкой на |
|  | 30 мин | сокращение времени прохождения 1 |
|  |  | круга |
|  |  |  |
| *I станция* |  |  |
| 1. Забегание на мосту в обе | 10 -вправо, | На качество и скорость выполнения |
| стороны | 10 -влево | В максимальном темпе |
| 2. Перевороты на мосту | 10-12 |  |
|  |  |  |
| *II станция* |  |  |
| 1. Лежа на спине, руки в стороны |  |  |
| в упоре; опускание прямых ног в | 15-20 |  |
| стороны |  |  |
| 2. И.п, - в упоре присев, одна нога |  | Спина прогнута, отставленная в сторону |
| в сторону. Перенос веса тела с | по 10-1 5 в каждую | нога прямая |
| одной ноги на другую | сторону |  |
|  |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *XIII станция* |  |  |
| Вставание из стойки на мост, | 15-20 | В максимальном темпе |
| переворот на мосту, возвращение |  |  |
| в и.п. |  |  |
| *ХIVстанция* |  |  |
| Лазанье по канату 4 м без помощи | 2 |  |
| ног |  |  |
|  |  |  |
| *XV станция* |  |  |
| Перенос партнера на плечах по | 2x8-10 м | В форме соревнований |
| гимнастической скамейке |  |  |

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**

* 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 освобождаться

от него;

г) выводить из равновесия соперника;

д) сковывать его действия;

е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения

преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);

ж) вынуждать отступать соперника тесненном по 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-изнутрии 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, упереться 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***

*Захватим стопы снизу-изнутри и одноименной руки.* Ситуация:атакуемый-наживоте; 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, упереться 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-ввысоком 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 набок 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,подтянутьближнюю 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-всторону 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 дальнююногу 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)выходнаверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

*Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени.* Защиты:а)не даваязахватить 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 па ключ и дальней голени, прижимая руку бедром.* Защита:выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника.Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

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

*Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.* Защита:не датьзахватить предплечье, прижаться тазом к ковру, 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 па ключ и голени.* Защита:упереться коленом вковер 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 вковер в сторону переворота. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Перевороты прогибом***

*Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку.* Защиты:а)прижатьзахватываемую 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:отставитьназад 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:упираясьв 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 разно именной 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

* себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

*Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног.* Защиты:а)недать 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)недать 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 голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

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

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

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

***Переводы рывком***

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

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

*Перевод рывком за руку с подножкой.* Защита:упереться в грудь,шагнуть дальнейногой 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 дальнейногой 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)уперетьсяпредплечьем 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,уперетьсярукой 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)уперетьсяпредплечьем 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

* 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

* шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

*Перевод нырком захватом туловища с подножкой.* Защиты:а)уперетьсяпредплечьем 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)согнутьзахваченную 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 дальнейногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом ног.* Зашиты:а)не дать захватить ногу-в низкойстойке 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 вголову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

*Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку.* Защиты:а)присесть и захватитьразноименную 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:наклонитьсявперед, 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)захватитьшею 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:уперетьсясвободной 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 свободнойрукой 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

* 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)захватитьшею, 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:наклонитьсявперед, 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)захватитьшею, 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,выставитьзахваченную 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)захватитьруку, 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:захватитьсвободной 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:упереться 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) упереться 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 нашее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

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

*Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой.* Защита: присесть,

отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги.

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

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

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

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

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

*Бросок прогибом захватом рук с обвивом.* Защита:упереться захваченной рукой вгрудь, 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:сваливаниесбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом. *Броски вращением* *(«вертушка»)*

*Бросок вращением захватам разноименной ноги.* Защита:согнуть ногу в колене исделать 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 иупереться 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 датьзахватить 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 илируки; б) упереться руками в грудь атакующего. Контрприемы: а) сваливанием сбиванием захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища.

***Сваливания сбиванием***

*Сваливание сбиванием захватом ног.* Защита:упереться руками в голову илизахватить 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.* Отставитьзахваченную 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:захватитьруки, 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:уперетьсясвободной 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 вбедро, 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 вголову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

*Удержание сбоку и дожим захватам разноименной руки и одноименной ноги.* Уход:

освобождая руки и ногу, повернуться к ковру 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 дожит сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой).* Уходы с моста:а) забегание: в сторону от атакующего; б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

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

*Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья.* Уход смоста: 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:упираясьсвободной 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 всторону 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)забеганиемв сторону от атакующего; б) переворотом прогибом.

*Удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.* Уходы с моста:

а) продвигаясь от атакующего освобождать ноги; б) повернуться грудью к 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 движенияпротивника 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 взятиязахвата; 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,

* 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 развитияспециальных 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

* 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 упираясьногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

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

*При удержании туловища, спереди:* а)круче встать на мост,соединяя пальцы рук вкрючок 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 всторону 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 дольше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;
  1. 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;
     1. 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;
     2. 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;
     3. после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;
     4. находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера
* его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;
  + 1. 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);

* + 1. 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;
    2. атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Перенося 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.;

1. 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;
2. 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;

1. имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;
2. имитация подхода и захвата с манекеном;
3. имитация подхода и захвата с партнером;
4. падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);
5. падение со стойки на мост с помощью партнера;
6. падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к ковру;
7. подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища

назад;

1. то же с набивным мячом;
2. то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

1. то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);
2. то же, но с падением на ковер;
3. имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
4. имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
5. имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
6. бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;
7. 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***

* 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 обусловливает 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,добиваясьосуществления 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).

* + 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:* передвижениявперед, 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);

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

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

* 1. подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
  2. выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
  3. устранения опоры противника;
  4. уменьшения площади опоры;
  5. выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

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

* постоянного преследования противника с работой руками снизу;
* силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
* маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой

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

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

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

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

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

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

***Техника греко-римской борьбы***

***Перевороты скручиванием***

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

*Защита:* прижать захватываемую руку к туловищу.

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

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

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

*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–подплечо.

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

*Контрприемы*:а)переворот с захватом разноименной руки под плечо;б)сбивание затуловище 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)накрываниезахватом туловища.

***Перевороты забеганием***

*Прием:* переворот забеганием захватом запястья и головы.

*Защиты:* а)прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону;б)упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер. *Прием:* переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

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

***Перевороты перекатом***

*Прием:* переворот перекатом захватом туловища спереди.

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

*Контрприемы:* переворот скручиванием захватом запястья.

***Перевороты накатом***

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

*Защита:* прижаться тазом к ковру,отставить бедро в сторону и,упираясь захваченнойрукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. *Контрприемы:* а)бросок за запястье;б)накрывание отбрасыванием ног заатакующего.

*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 ковру,оттянуть руки противника к груди;б)прижатьсятазом к ковру и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

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

***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 прогибомзахватом руки снизу и туловища.

*Прием:* бросок подворотом захватом руки сверху.

*Защита:* приседая,отклониться назад.

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

*Прием:* бросок подворотом захватом руки на плечо.

*Защиты:* а)приседая,отклониться назад и упереться свободной рукой в спинуатакующего.

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

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

*Защита:* приседая,отклониться назад.

*Контрприемы:* а)сбивание захватом шеи с плечом;б)бросок прогибом захватом рукии 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,упереться предплечьем захваченной руки вгрудь атакующего.

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

***Броски подворотом (мельница)***

*Прием:* бросок подворотом обратным захватом запястий.

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

*Контрприемы:* а)перевод рывком за руку;б)перевод нырком захватом шеи с плечомсверху; 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 отойтиногами 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 насебя-вверх освободить захваченную руку.

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

*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 обратнымзахватом туловища.

*Броски прогибом*

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи с ключом.

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

*Контрприемы:* а)бросок подворотом захватом руки через плечо;б)сбивание за руку итуловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота. *Прием:* бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

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

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

*Прием:* бросок прогибом за туловище.

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

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

*Прием:* бросок прогибом захватом шеи и туловища.

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

*Контрприемы*:а)бросок подворотом захватом руки и шеи;б)бросок прогибом затуловище; 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 ногиназад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. *Контрприемы:* а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

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

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

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

*Контрприемы*:а)бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной рукиснизу; 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 иотклониться назад.

*Контрприемы:* а)бросок прогибом захватом руки;в)накрывание выставлением ног всторону 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 рукиснизу.

***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***

* 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.

* + тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:
* приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
* организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
* составление положения о соревновании;
* оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
* изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
* освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**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

* 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:

* периодическое 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.

* + 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;
* 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, угрызения 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

* 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. Анаболизирующие средства.
4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.
5. Иммунокорректирующие средства.
6. Адаптогенты 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 учѐтом

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 путѐм 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 (объѐм, 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 тѐплой 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 впарной по 5-10 мин (t + 100°-110 °С; влажность 10-12%). После бани - приѐм прохладного душа (t +25°-27° С 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 мышечныегруппы 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 тѐплой ванне**.Гидромассаж проводится за счѐт воздействияводной струей на тело атлета, находящегося в тѐплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности

* 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 споочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°C) 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 объѐму 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.

* 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.

1. **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
* 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
* 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 борбе, 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 годичного 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 годичном) 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 подготовленностискладывается 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*****к*онтрольно-переводные нормативы физической подготовленности по****годам обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное |  |  |  |  | Контрольно-переводные нормативы | | | | |  |  |  |
| упражнение |  | 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 | 5 |  | - | 5 |  | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - |
| перекладине, раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с | 1,6 |  | 1,4 | 1.7 |  | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| места, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища лежа | - |  | 3 | - |  | 3 | - | 4 | - | 4 | - | 5 |
| на спине за 20 сек, раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица* ***24.*****Комплекс и*****к*онтрольно-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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

общая физическая и специальная физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, | 7 | - | 7 | - | 8 | - | 9 | - |
| раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | - | 6 | - | 6 | - | 7 | - | 8 |
| спине за 20 сек, раз |  |  |  |  |  |  |  |  |

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.

1. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного 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.
* системе спортивной подготовки по спортивной борьбе выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнемподготовленности 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 комплектуюткоманды, 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 являетсядостижение 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 высокогорезультата.

1. **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.

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
2. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.:ФИС, 1978.-424с.
3. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
4. А.пихшювИ.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-21бс.
5. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
6. Гачковскчй 11.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.-223с.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе.

- М., 1986. - 36 с.

1. Иктшцкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
3. Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
4. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
5. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985. - 144 с.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995. - 213 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. -Красноярск, 1996. - 102 с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов АЛ. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -- 236 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
10. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.:

ФСБР, 1997. -55с.

1. 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.

1. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
2. Пилояп Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.
3. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.

1. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
2. 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.

1. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
2. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
3. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.
4. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Лешда. - М.:

ФиС, 1964. - 495 с.

1. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов.

- М.: ФИС, 1984. - 241 с.

1. Тотоонти И.Х. Всѐ о вольной борьбе (1904—1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.-
2. с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с.
4. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
5. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А.Пилояиа. -

|  |  |
| --- | --- |
| Малаховка, 1993. - 82 с. | : |
|  |

1. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. -189 с.
2. Шепилов А. А., Юпшип В,П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.
3. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. -
4. с.
5. Юшков О.П., МишуковА.В., Д.жгамадзеР.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров.

- М., 1977. - 83 с.

1. 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

1. Вольная Борьба. Фильм 2 Подготовка российской сборной по вольной борьбе к Олимпийским играм на базе спорткомплекса А.
2. 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.
3. Всѐ о вольной борьбе Имя файла: book2.doc Размер файла: 3.51 MB

Дата: 10. Мая 2011 Описание: «Проект пресс», 1997 Тотоонти И.Х.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. http://6анки.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>
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>