

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(дисциплина: вольная борьба)**

Срок реализации: 10 лет

Разработчик:
Петров Дмитрий Николаевич,
старший тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена и рекомендована
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

г.Арамиль
2023 год

Содержание

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
 - 1.1. Характеристика вида спорта
 - 1.2. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе
 - 1.3. Структура многолетнего учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе

- 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
 - 2.1. Нормативные основы дополнительной образовательной программы
 - 2.2. Требования к лицам, проходящим учебно-тренировочную подготовку
 - 2.3. Требования к материально-техническому обеспечению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях
 - 2.5. Структура учебно-тренировочного подготовки в годичном цикле

- 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
 - 3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе
 - 3.2. Общие требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях по спортивной борьбой
 - 3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
 - 3.4. Планирование спортивных результатов
 - 3.5. Программный материал для практических и теоретических занятий
 - 3.5.1. Общая физическая подготовка
 - 3.5.2. Этап начальный подготовки (1-2 год обучения)
 - 3.5.3. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)
 - 3.5.4. Учебно-тренировочный этап (3-4 год обучения)
 - 3.5.5. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
 - 3.6. Медицинское обеспечение
 - 3.7. Психологическая подготовка
 - 3.8. Восстановительные мероприятия
 - 3.9. Антидопинговые мероприятия

- 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
 - 4.1. Требования к результатам реализации Программы
 - 4.2. Организация контроля за учебно-тренировочным процессом спортивной подготовки
 - 4.3. Методические указания по организации тестирования
 - 4.4. Методические указания по методам и организации медико- биологического контроля

- 5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

- 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**
 - 6.1. Список литературных источников
 - 6.2. Список аудиовизуальных средств
 - 6.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба» (мужчины и женщины), «греко-римская борьба») (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 № 392 года «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

9. Приказ Минтруда России 24.12.2020 № 952н «Профессиональный стандарт об уровне квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку «Тренер-преподаватель».

10. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)».

11. Устав МАУ ДО СШ «Дельфин».

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочного процесса обучающихся, результаты научных исследований.

Образовательная программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс по виду спорта.

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».

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

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

Принято классифицировать существовавшие и существующие виды борьбы на семь групп, в основу этой классификации положен основной признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами действия и приемы, направленные на достижение победы над противником. В программу спортивной подготовки включены следующие дисциплины спортивной борьбы:

- вольная борьба - борьба в стойке и партере с действиями ногами и захватами ниже пояса. Для вольной борьбы характерны приемы с захватами за ноги как при борбев стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами;

- греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов),

- вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

- женская борьба – борьба с проведением захватов ниже пояса, а также воздействиями ногами на ноги соперниц (приемы вольной борьбы).

Образовательная программа является основным государственным документом при проведении занятий по спортивной борьбе в СШ. Спортивная борьба во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер - код 0260001611Я

1.2. Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов учебно-тренировочного процесса, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяют следующие особенности учебно-тренировочного процесса:

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

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по дополнительной программе спортивной подготовке.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующими дополнительную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, является непрерывным в течение календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами реализации дополнительной программы спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

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

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

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

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

1.3. Структура многолетнего учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе

Многолетний учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки в спортивной борьбе от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней учебно-тренировочной подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями обучающихся. Рациональное построение многолетних учебно-тренировочных занятий осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематических учебно-тренировочных занятий для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий на каждом этапе многолетнего процесса;
- паспортного возраста, в котором обучающийся приступил к учебно-тренировочным занятиям, и биологического возраста, в котором начался специальный учебно-тренировочный процесс;
- индивидуальных особенностей обучающегося и темпов роста его мастерства.

Многолетний учебно-тренировочный процесс и соревнований обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм учебно-тренировочного процесса всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетнего учебно-тренировочного процесса является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в учебно-тренировочном процессе для всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетних учебно-тренировочных занятий.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

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

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

7. Одновременное воспитание физических качеств обучающихся на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса 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 многолетнего учебно-тренировочного процесса борцов условно делится на этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1. Этап начальной подготовки (4 года). На этап НП зачисляются лица в возрасте от 7 до 10 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Учебно-тренировочный этап (3-4 года)

2.1. Этап начальной спортивной специализации (до 3 лет).

Возраст зачисления с 11 лет. Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники спортивной борьбы и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.

2.2. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта (свыше 3 лет).

Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спортивной борьбе. Совершенствование волевых качеств.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений). Возраст зачисления с 14 лет. Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива кандидат в мастера спорта и мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

4. Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений). Возраст зачисления с 16 лет. Дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности в спортивной борьбе (на основе индивидуализации) для достижения высокого уровня работоспособности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; выполнение норматива «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса» и вхождение в составы сборных команд России (юниорский, молодежный, основной) по спортивной борьбе.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Нормативные основы дополнительной образовательной программы

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной борьбе (далее – Программа) реализуется на четырёх этапах:

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) Min	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) Max*
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап	3-5	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничена	14	4	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничена	16	2	4

Примечание: *Максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта подготовки по виду спорта спортивная борьба.

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

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет более 8 астронамических часов.

Режимы учебно-тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

Таблица 2. Режимы учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной специализации в избранном виде спорта				
Год обучения	1	2	1	2	3	4	5		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12		12-20			20-28	24-32
Общее количество	234-312	312-416	520-624		624-1040			1040-1456	1248-1664

Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы учебно-тренировочной нагрузки, установленные федеральным стандартом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Объем индивидуальной подготовки на учебно-тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности обучающегося.

В целях качественной подготовки занимающихся и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей дополнительную образовательную спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих

соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов приведенной в таблице 3.

Таблица 3. Перечень учебно-тренировочных сборов

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям							
1.1	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющие дополнительную образовательную спортивную подготовку	
1.2	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18		
1.4	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные учебно-тренировочные сборы							
2.1	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих ДО спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	-	-	До 10 суток		Участники соревнований	
2.3	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух сборов в год		-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих ДО спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток			-		В соответствии с правилами приема

С учетом квалификации, возраста обучающихся, условий занятий и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 4.

Таблица 4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58 - 63	56 - 62	45 - 54	36 - 42	26 - 32	18 - 26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 20	16 - 20	16 - 23	18 - 25	20 - 25	23 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	6 - 8	6 - 9
4.	Техническая подготовка (%)	5 - 6	6 - 8	10 - 14	15 - 19	12 - 15	12 - 14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10 - 14	13 - 19	17 - 26	17 - 26	25 - 30	28 - 35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	4 - 6	4 - 6	6 - 8	6 - 8	6 - 8

2.2. Требования к лицам, проходящим учебно-тренировочную подготовку

Прием на дополнительную образовательную программу 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 дополнительной образовательную программу спортивной подготовки.

Обучающиеся, желающее пройти спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, может быть зачислено в группу (СП), только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным

органом исполнительной власти. Обучающийся должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к учебно-тренировочным занятиям по спортивной борьбе.

Минимальный возраст для зачисления в группу: на спортивно-оздоровительный этап – 7 лет, на этап начальной подготовки 7-9 лет, на учебно-тренировочный этап – 10 лет, на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Отдельные обучающиеся, проходящие дополнительную образовательную спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-преподавательского совета при персональном разрешении врача.

Достижение обучающимся максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной учебно-тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении обучающегося на Программу ДО спортивной подготовки по спортивной борьбе необходимо учитывать что, в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Обучающийся не может добиться успеха в учебно-тренировочных занятиях 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.

Обучающийся, зачисленный на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми борцу (таблица 5) и выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом ДО спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (таблицы 6, 7, 8, 9).

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Таблица 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Обучающий, осуществляющий учебно-тренировочный процесс, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами дополнительного образования спортивной подготовки и

планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры.

2.3. Требования к материально-техническому обеспечению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с требованиями Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)»;

Организация, осуществляющая дополнительную образовательную 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 10, 11).

Таблица 10. Обеспечение спортивной экипировкой обучающихся

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

*из расчета на одного занимающегося

Таблица 11. Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения ДО спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во 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	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8	Кухетка массажная	штук	1
9	Лонжа ручная	штук	2
10	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
11	Маты гимнастические	штук	18
12	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Скакалка гимнастическая	штук	12
17	Скамейка гимнастическая	штук	2
18	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	8
20	Табло информационное световое электронное	комплект	1
21	Урна-плевательница	штук	1
22	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
23	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
24	Гонг боксёрский	штук	1

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

2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях

Обучающиеся, проходящие учебно-тренировочную подготовку по спортивной борьбе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в дополнительной образовательной программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для участия в спортивных соревнованиях лица, осуществляющим дополнительный образовательный учебно-тренировочный процесс, 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 учебно-тренировочной программы;
- 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности обучающегося должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе (таблица 12). Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим учебно-тренировочный процесс. Необходимость участия обучающихся в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15-20%.

Таблица 12. Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной борьбе

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

2.5. Структура учебно-тренировочного процесса в годичном цикле

В высококвалифицированной подготовке обучающихся встречается построение годичной учебно-тренировочной работе 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 учебно-тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

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

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

Общеподготовительный этап Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности обучающихся, 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 учебно-

тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

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

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

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

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

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

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

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

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

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося 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 учебно-тренировочной подготовки, на котором находится обучающийся, системы построения учебной-тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

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

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

При правильном построении переходного периода обучающийся 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 обучающихся, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-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:

- учебно-тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Учебно-тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня готовности обучающихся. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-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-преподавателя.

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 обучающихся высшей квалификации. Обучающиеся старших разрядов (от первого разряда до мастера спорта РФ) занимают промежуточное положение, т. е. занимаются 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-преподавателя.

По степени разнообразия решаемых задач а, следовательно, по разнообразию учебно-тренировочных программ (заданий) следует различать два типа учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных заданий признать рациональной;
- 2) как определить рациональное соотношение между величинами различных учебно-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 обучающегося. Выделяются три варианта таких занятий:

- 1) с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных учебно-тренировочных заданий;
- 2) с существенным варьированием учебно-тренировочных заданий на разных этапах учебно-тренировочного процесса;
- 3) с использованием обширного комплекса различных однонаправленных учебно-тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов учебно-тренировочных мероприятий.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

3.2.1. Общие требования безопасности:

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

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

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

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

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

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

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

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

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

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 о 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 тренер-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 учебно-тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

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

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

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

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

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

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

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, 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 окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

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

Образовательной программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов учебно-тренировочной нагрузкой (таблица 2). Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерско-преподавательского совета), но не должны превышать предельных норм учебно-тренировочной нагрузки, установленных федеральным стандартом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе (таблица 3).

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающегося (таблица 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 многолетнего учебно-тренировочного процесса во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в многолетнем учебно-тренировочном процессе выделяют три возрастные зоны - первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать учебно-тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженности занятий, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны (таблица 13).

Таблица 13. 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 обучающихся, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной учебной-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 обучающимся, 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 занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В учебно-тренировочной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в учебно-тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид учебно-тренировочной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

3.5.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Обще-подготовительные упражнения

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в учебную-тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед –приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой; 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; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, 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); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

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

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

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на 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 на 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 на 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 на ноги 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, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора

присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

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

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные

остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

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

Таблица 14

Номера заданий для игр в касания

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

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

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

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

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Варианты усложнения игр представлены в таблице 15.

Таблица 15. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя

5	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой

Изменение способов защиты, противодействия

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

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

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

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

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

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

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

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

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

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

Игры в блокирующие захваты

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

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от

захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

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

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

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

Таблица 16. Номера заданий для игр в блокирующие захваты

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

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

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить

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

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

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов

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

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

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

Рук с головой – спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения. Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или любимых приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ)на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гириями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте,

гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

3.5.2. Этап начальной подготовки

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Защита от захвата ног– из различных стоек отбрасывание ног.

Таблица 17. Техника борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку

Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение;	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		

Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	
--	---	--

Комбинации

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

Таблица 18. Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом;

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	коленом в ковер в сторону переворота	б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
---	--------------------------------------	---

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

1-й год подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

2-3-й годы подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

3.5.3. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)

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

Варианты распределения учебно-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 учебно-тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров-преподавателей, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов учебной-тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

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

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

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

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

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

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

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

Физическая подготовка

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

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин (+/- 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальное занятие с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

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

В таблице 19 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

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

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

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

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

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

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

Таблица 19. Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
Акробатические упражнения	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз	
1. «Ножик» (из и.о. лежа на спине, руки вверх - группировка)		
2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений	2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо		
4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты		
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз 4 мин;	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя В форме соревнования между парам
2. Игры в дебюты	4-6 исходных положений по 5-7 раз	
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
Упражнения в парах		Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников
1. Переноска партнера на плечах:	3 мин	
а) по ковру	4x10 м	
б) по гимнастической скамейке	4x10 м	

в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»	4x10 м	
2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук	3 мин	В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях
б) то же в приседе	1 мин	
в) то же, стоя на одной ноге	1 мин	
3. Передвижения на четвереньках	1 мин	
	2 мин; 6-8x10 м	В форме соревнований
<i>IV станция</i>	<i>8 мин</i>	
Упражнения с мячом		
1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)	2 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования
2. Вращение мяча вокруг туловища, перекадывая мяч из правой руки в левую	2 мин; 4x8-12	
3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру	2 мин; 4x8-12	С набивным мячом весом 1-2 кг
4. То же, стоя спиной к партнеру	3 мин; 4x8-12	
<i>V станция</i>	<i>8 мин</i>	<i>Для всех занимающихся</i>
1. Игра «регби на коленях»	2x4 мин	
2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки		

Развитие быстроты

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

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника учебно-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 учебно-тренировочное занятие 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 упражнения на быстроту представлен в таблице 20.

Реализация дополнительной образовательной программы, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычном занятии. Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в таблице 21.

Таблица 20. Методика организации развития предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное

		выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Таблица 21. Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

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

<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p> <p>4) Передвижение на четвереньках 2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.</p> <p>2) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.</p> <p>3) Кувырки вперед и назад</p> <p>4) Забегания на мосту в обе стороны</p>	<p>2 мин 4x5-10 раз</p> <p>4x5-10 раз</p> <p>4x5-10 раз</p> <p>4x10-20 м 4x10-20 раз</p> <p>4x10-20 раз</p> <p>4x10-20 раз 4x5-10 с</p>	<p>В форме соревнований на большее число повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет</p>
<p><i>III станция</i></p> <p>1. Игры в касания</p> <p>2. Игры в дебюты</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Продолжительность игры ограничивается 10 с</p> <p>Установка на максимальную скорость движений</p>
<p><i>IV станция</i></p> <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>1. Бой с тенью</p> <p>2. Перепрыгивание через ступ с толчком двух ног с места</p> <p>3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером</p>	<p>2 мин 10x4-6 раз 2 мин 4x10 с 4 мин (10-15раз) x 4-5 серий</p>	<p>Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>Движения в разных направлениях с большой амплитудой</p>
<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом</p> <p>2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)</p> <p>2.1) Передвижения в упоре лежа</p> <p>2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра</p> <p>3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки</p> <p>3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)</p> <p>2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением</p>	<p>2 мин (10-12)x4-6 3 мин (4-8 раз)x (5-10 с)</p> <p>3 мин (4-8 раз)x (5-10 с)</p> <p>2 мин 4x10-20 м</p> <p>3 мин 10-20 раз</p> <p>3 мин (4+4+4)x 5-10 с</p> <p>2 мин 4x5-10 с 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10с</p>	<p>Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость движения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p>
<p><i>V заключительная станция</i></p> <p>1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений</p> <p>2. Баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>4 мин 4-8 раз 4x2 мин</p>	<p>Для всех занимающихся</p> <p>Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный</p>

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице № 22.

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

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

Таблица 22. Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах

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

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;

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 подготовки представлен в таблице № 23.

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

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

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

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Таблица 23. Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная станция Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке

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

Для комплексного развития силы

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

Развитие выносливости

В таблице № 24 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы подготовки. 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 упражнений на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между учебно-тренировочными занятиями на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые учебно-тренировочные занятия требуют усиленного углеводного питания в перерывах между учебно-тренировочными мероприятиями.

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

Таблица 24. Параметры учебно-тренировочных нагрузок для развития выносливости

№ п/п	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической культуры						Методические примечания (указания)
			Интенсивность упражнения (в % от макс) и пульс (уд./10с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	70-80% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы

		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд./10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы
		Однократный переменный	50-90% 26-27	10-45 мин			10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин); между сериями 5-6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	
3	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин			0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный равномерный	90-95% 31-32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с; между сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервально-прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с; между сериями сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	

4	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторный интервал	400% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов
---	---	--------------------	--------------	--------	--	-----------------------	---------	--------------	---

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

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

Взаимоположение 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 – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Таблица 25. Техника борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;

		б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри)		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой		
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, опереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		

Броски поворотом (мельницей)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее;	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

	б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Комбинации

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
 - Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
 - Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
 - Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча я 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 разношенных руки под плечо и ноги.
 - Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

Таблица 26. Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом захватом скрещенных голеней	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья;

	б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, опираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и опереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног	Сядься, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Перевороты прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.

- Переворот скручиванием захваток на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

Тактика борьбы

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, учебно-тренировочных схватках.

Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Общие замечания

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных занятий,

направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс учебно-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-преподавателя и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

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

Приведенные в таблице № 27 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 освободиться 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-преподавателем в зависимости от подготовленности обучающихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Учебно-тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в таблице № 27.

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

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

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

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

Таблица 27. Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

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

7	Бедро	43	44	45	46	47	48	49
---	-------	----	----	----	----	----	----	----

Задания по решению захватов приемами

В 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 учебно-тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов (таблица № 28).

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

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке: подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. 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-преподавателем структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Таблица 28. Комплекс заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами

№ п/п	Способ выполнения захвата	Группы приемов									
		Броски					Сваливания		Переводы		
		накло- ном	под- воро- том	пово- ротом	враще- нием	проги- бом	сбива- нием	скруч- и- вание	рывко- м	нырк- ом	высе- дом
1	Левой сверху за голову, правой за кисть	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Правой сверху за голову, левой за кисть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Левую двумя изнутри	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Правую двумя изнутри	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5	Левой из-за плеча, правой за кисть	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6	Правой из-под плеча, левой за кисть	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7		61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
		71	72	73	74	75					

8	Правой из-под плеча, руки соединены в петлю	81	82	83			76	77	78	79	80
9	Левой из-под плеча, руки соединены в крест				84	85	86	87	88	89	90
10	Правой из-под плеча, руки соединены в крест	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11	Левое бедро двумя снаружи	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
12	Правое бедро двумя снаружи	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13	Левую с головой сверху, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14	Правую с головой сверху, руки соединены	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15	Правую с туловищем, руки соединены	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16	Левую с туловищем, руки соединены	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
17	Туловище двумя спереди	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
18	Туловище двумя сзади	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
19	Захват обеих ног за бедра, голова кнаружи	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
20	Захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
21	Захват ближнего бедра двумя руками	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
22	Захват одной рукой за бедро, другой за пятку	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
23	Захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230

Примечания:

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

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

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

Задания по освоению действий, осложненных теснением

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

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - теснением приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью

тренера-преподавателя (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 и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как обучающийся в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров-преподавателей в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в таблице №30. В основе этих заданий - элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата - левую двумя снаружи (6); борец Б - правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

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

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

Таблица 29. Комплекс заданий по освоению взаимоисключающих атакующих захватов в стойке

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

Примечания:

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

3.5.4. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)

В таблице № 30 приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

Таблица 30. Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
<i>I станция</i> Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
<i>II станция</i> Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<i>III станция</i>		

Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
<i>IV станция</i> Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
<i>V станция</i> «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2x10 м	
<i>VI станция</i> Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
<i>VII станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
<i>VIII станция</i> Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	
<i>I станция</i> Борьба на руках	3x2 мин, 1 мин -отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
<i>II станция</i> Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-10 м	
<i>III станция</i> Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
<i>IV станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4x(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
<i>V станция</i> Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
<i>VI станция</i> Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	
<i>VII станция</i> Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	
<i>VIII станция</i> Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
<i>IX станция</i> Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	
<i>X станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс №3	Общее время работы - 30 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
<i>I станция</i> 1. Забегание на мосту в обе стороны	10 -вправо,	

2. Перевороты на мосту	10 -влево 10-12	На качество и скорость выполнения В максимальном темпе
<i>II станция</i> 1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны 2. И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	15-20 по 10-1 5 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
<i>III станция</i> В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
<i>IV станция</i> Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнеру	2x10-15	Сопротивление максимальное
<i>V станция</i> И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	2x15-20	В максимальном темпе
<i>VI станция</i> И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x30 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
<i>VII станция</i> Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15с	Борьба в полную силу в форме соревнования
<i>VIII станция</i> Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
<i>IX станция</i> Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин.	В форме соревнований
<i>X станция</i> Стоя спиной друг к другу, взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклонясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 по 10-1 5 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
<i>XI станция</i> Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
<i>XII станция</i> Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
<i>XIII станция</i> Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
<i>XIV станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2	
<i>XV станция</i> Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы,

элементы техники и тактики вольной, греко-римской борьбы в стойке и партере, учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (учебно-тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

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

Физическая подготовка

В учебно-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 обучающихся 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.

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Таблица 31. Техника борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой	Отставить ногу назад, упираться руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод рывком захватом за ногу		
Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой;

		в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод нырком захватом туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь ; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом ног	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переворот перекатом обратный захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи		
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседая, опереться рукой в поясницу атакующего б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.	а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом шеи и ближнего (дальнего) бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом рук с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом ног	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Броски вращением (вертушка)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом

Комбинации

- Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
- Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри -защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.
- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом -защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираться рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.
- Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Таблица 32. Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Лечь на бок спиной к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри		
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени		

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами	Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову		
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	а) Прижать ближнюю ногу к груди; б) движением вперед освободить дальнюю ногу	Накрывание выседом с захватом ноги
Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра		
Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая бедро ближней ноги	Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот	Выход наверх захватом туловища

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка		

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед	а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом; б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю ногу вперед	Накрывание выседом с захватом запястья и туловища

Дожимы, уходы и контрприемы с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожимы захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот; б) раскачиваясь в лево-вправо	а) Переворот захватом туловища спереди; б) Уйти с моста, прижав назад атакующего
Дожимы захватом рук с головой спереди		
Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от партнера	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (находясь сверху)	Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой

Комбинации

• Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

• Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

• Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.

• Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.

• Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.

• Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

3.5.5. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Специальная физическая подготовка

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

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

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

Тактическая подготовка

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

Таблица 33. Совершенствование техники борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) опереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, опереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) опереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стойкой) изнутри		

Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обвивом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу.
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		

Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставив дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

Таблица 34. Совершенствование техники борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи	Лечь на живот, руки убрать в стороны, не дать выполнить зацеп ноги	
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватом запястья
Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги	Бросок подворотом захватом ближнего плеча
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	Не дать захватить шею из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе	Переворот через себя захватом руки под плечо с подножкой

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Упереться руками в ковер, прогнуться	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра		
Переворот перекатом обратным захватом туловища	Лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него	а) Переворот через себя выседом и захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом обратным захватом туловища; г) выход наверх подседом с захватом разноименного запястья.
Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени	Отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки	Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом
Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра	а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо
Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову	Упереться руками в ковер, прогнуться	Мельница назад захватом рук под плечи
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот	а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Не дать выполнить захват шеи и бедра	
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Лечь в низкий партер, поднять голову вверх	Накрыть ближней ногой

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подворотом захватом руки за плечо

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив;	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища;

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу	б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ногой	б) выход наверх выседом
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком	Перевод выседом, накрыть ближней ногой

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопы	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	Не дать захватить руку и ногу	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди	Не дать захватить шею и ногу	
Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему; б) не дать поднять себя прогибаясь	

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед	Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе; в) продвигаться вперед лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	Бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги		

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	
Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку	Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот	а) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выседом с захватом руки и шеи
Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером)		
Дожимы захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).		
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку	Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего	Накрывание забеганием в сторону от атакующего
Дожим захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая руку или ногу, повернуться на живот	Выход вверх забеганием
Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.
- Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица 35. Совершенствование техники борьбы в стойке

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги

Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и дальнего бедра	а) Упереться в грудь атакующего; б) присесть, оставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием с захватом ног зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи)	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри)
Сваливание сбивание захватом туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи)	а) Вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переверот обратным захватом ближней ного
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок поворотом назад захватом руки и ноги снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в стороны	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	а) Не дать выполнить захват руки и туловища, встав в высокую стойку	а) Бросок прогибом с захватом руки и туловища;
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и дальнего бедра изнутри	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь (живот) отставить захваченную ногу назад	Перевод рывком захватом туловища с подсечкой
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ближней руки и разноименной ноги с отхватом		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку б) упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком захватом руки б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом рук под плечо		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом шеи и ближней (дальней) ноги изнутри	в) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги	Захватить руку, выставить захваченную ногу вперед	Бросок подворотом захватом руки под плечо с передней подножкой
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с передней подножкой	а) Упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом		
Бросок подворотом захватом ближней руки и туловища сбоку с подхватом	Захватить руку на туловище, присесть	а) Бросок через спину захватом запястья с подножкой сзади; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку с подхватом	Захватить руку, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри	Захватить туловище, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и разноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	а) Захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом ноги сзади; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади
Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом	а) Захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагивание)	упираясь в грудь, отставить ногу назад	а) перевод нырком захватом плеча и шеи сверху б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи
Бросок прогибом захватом туловища и дальнего бедра изнутри		
Бросок прогибом захватом ближней руки и шеи с подсечкой	упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад	сваливание сбиванием захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	а) захватить руку, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) захватить руку и отставить свободную ногу назад	бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом туловища сзади и одноименного бедра с подсечкой		
Бросок прогибом захватом руки и шеи с зацепом снаружи	наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед в сторону поворота	а) бросок наклоном захватом руки и шеи с отхватом изнутри; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом	а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться – от захвата нырком под руку	а) перевод нырком захватом ног; б) бросок наклоном захватом ног; в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой		
Бросок прогибом захватом шеи сверху и дальнего (ближнего) бедра с подсечкой		
Бросок прогибом захватом руку и туловище с обвивом	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад, захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

Комбинации

- Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить ноги атакующего – перевод скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой – контрприем: бросок подворотом захватом запястья – бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок наклоном захватом руки с подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.

- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону сваливание обиванием захватом дальней (ближней) ноги и туловища.
- Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра – защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища – контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.
- Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри – контрприем: перевод в сторону захваченной ноги – контрприем: перевод нырком захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) – бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).
- Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой– защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).
- Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом
- Бросок вращением захватом руки сверху – защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку.

Таблица 36. Совершенствование техники борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход на верх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом	Выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки	Выход наверх, прижимая захваченную руку к туловищу
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени		

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить захват зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри	Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к	а) Мельница назад захватом разноименных руки и ноги;

	атакующему, выпрямить захваченную ногу	б) выход вверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставив ногу назад, разорвать хват	Мельница назад с захватом рук
Переворот перекатом с захватом ноги, прижимая голову	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра и ближней голени	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени	а) Не дать осуществить обвив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу	Выход вверх выседом
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход вверх выседом
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ноги
Переворот разгибанием обвивом (ножницами) ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча		
Переворот разгибанием переходом с обвивом ноги и захватом подбородка (руки)	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом одноименной ноги и туловища (шеи)

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой	Прижать таз к коверу и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота	а) Выход вверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги стопой	Сядься, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом стопой	Лечь на бок, повернуться грудью к атакующему, упереться рукой в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопы; б) отбрасывание ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья и дальнего бедра с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего;	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой

	б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	
--	---	--

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сваливание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	а) Сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу б) Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	а) Переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги; б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги; в) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближней голени		
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Отбросить ноги назад, лечь на живот	Накрывание ближней ногой
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра		

Комбинации

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху изнутри.

- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот переходом с ключом и зацепом бедра.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу.

- Переворот прокатом захватом шеи из-под дальнего плеча зацепом голени – защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват – переворот перекатом зацепами ноги и головы.

- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

- Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием с захватом дальнего бедра снизу и шеи (одноименного плеча).

- Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партере;
- переводы захватом за ноги;
- технико-тактические действия ногами;
- защита от захвата ног;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

- Работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней;
- защита от скрестного захвата;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты с зацепом дальней ноги;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

Тренировочные задания и специально- подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий

Учебно-тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;

- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

3.6. Рекомендации по планированию теоретической подготовки

Под теоретической подготовкой борца следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики спортивной (вольной и греко-римской) борьбы.

Учебный материал распределяется на весь период подготовки обучающихся. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для борцов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по спортивной (вольной и греко-римской) борьбе и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности борцов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для борцов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Примерный тематический план теоретической подготовки представлен в таблице № 37

Таблица 37. Примерный тематический план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Этапы подготовки
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	НП, Т(СС),
2	История развития вольной борьбы за рубежом и в России, успехи российских	Характеристика вольной борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения вольников России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ

	спортсменов в соревнованиях	Первые соревнования по вольной борьбе в России. Организация Федерации вольной борьбы.	
3	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед борьбой.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
4	Влияние физических упражнений на организм обучающегося	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
5	Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося	Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития борцов.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ

		спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	
7	Основы тренировочного процесса	Понятие о учебно-тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающегося: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники борьбы.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
	Планирование и контроль спортивной подготовки	Роль планирования как основного элемента управления тренировки обучающегося. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Составление индивидуальных планов подготовки, дневник самоконтроля учащегося. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.	ССМ, ВСМ
8	Техническая подготовка	Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей схваток.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
9	Тактическая подготовка	Основное содержание тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика борцов. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Способности, необходимые для успешного ведения борьбы. Анализ изучаемых тактических вариантов борьбы. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей схваток.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
10	Физические качества и физическая подготовка	Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы	НП, Т(СС), ССМ

		общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.	
11	Спортивные соревнования	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение и задачи спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Виды и характер соревнований. Изучение условий соревнований. Положение о проведении соревнований по вольной борьбе на первенство края, района, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по вольной борьбе. Правила ведения документации при проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Определение личных и командных результатов.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
12	Установка на борьбу и разбор результатов борьбы	Психологические приёмы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности борца к борьбе. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей борьбы: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка). Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
13	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	Т(СС), ССМ, ВСМ
14	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ

3.7. Медицинское обеспечение

Медицинское обеспечение ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящие учебно-тренировочный процесс, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации.

В медицинское обеспечение входит:

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

Обучающиеся, проходящие учебно-тренировочный процесс в СШ, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

Обучающийся, желающее посещать учебно-тренировочные занятия, может быть зачислено в организацию, осуществляющую учебно-тренировочный процесс, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В местах проведения учебно-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.

3.8. 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 образовательном учреждении.

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

В работе с обучающимися 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 учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части занятия совершенствуются

специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Так же в психологической подготовке уделяется внимание следующим позициям:

Волевая подготовка

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

Нравственная подготовка

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

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

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

Моральный закон – предписание делать добро и не делать зла.

3.9. 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 учебно-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 обучающегося.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся 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 учебно-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 учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, 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 обучающегося, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма обучающегося к физическим нагрузкам.

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

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

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

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

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

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.

2. Витамины.

3. Анаболизующие средства.

4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.

5. Иммунокорректирующие средства.

6. 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 обучающегося;
- предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата с учётом зависимости фармакодинамики от пола, возраста, особенностей нервной системы, функционального состояния и т. д.;
- нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов, поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству;
- при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;
- при адекватных восстановительных процессах нецелесообразно стремиться путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма. Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объём, направленность и интенсивность).

Немедикаментозные методы коррекции спортивной работоспособности

Использование физических факторов в восстановлении спортивной работоспособности. Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность. Восстановительные средства общего воздействия (ванны, души, аэроионизация, массаж). Средства локального воздействия. Учет индивидуальных особенностей организма. Использование средств кинезотерапии для восстановления физической работоспособности. Механизмы лечебного и восстановительного действия физических упражнений. Виды физических упражнений. Формы кинезотерапии. Физические факторы восстановления. Использование аппаратной физиотерапии для восстановления спортивной работоспособности. Бальнеотерапия. Криотерапия. Озонотерапия. Квантовая терапия. Совместимость и рациональное сочетание используемых средств. Противопоказания к применению физиотерапевтического лечения. Применение физических упражнений для лечения и профилактики переутомления, перетренированности, травм опорно-двигательного аппарата. Упражнения на растягивание, их виды. Упражнения в расслаблении. Плавание и физические упражнения в воде. Тренировочный, предварительный, восстановительный массаж. Особенности методик проведения массажа в отдельных видах спорта.

Методика применения средств восстановления

Использование следующих средств и методов восстановления:

- локальное отрицательное давление (ЛОД), создаваемое в барокамере конструкции инженера В. Кравченко,
 - гидромассаж в тёплой ванне,
 - вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж,
 - контрастный душ,
 - хвойная ванна,
 - баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после занятий и за 1-2 ч до следующей.

Баня-сауна используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ($t + 100^{\circ}\text{-}110^{\circ}\text{C}$; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа ($t + 25^{\circ}\text{-}27^{\circ}\text{C}$ в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и

продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в 86 зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после учебно-тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата "ЭМА - М" промышленного производства.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после учебно-тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{ C}$) и холодной (до $t+18^{\circ}\text{C}$) 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 (ЛЮД), или баровоздействие, применяется до и после выполнения больших по объёму тренировочных нагрузок.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике.

Педагогические и психологические методы восстановления спортивной работоспособности

Правильная организация отдельного учебно-тренировочного занятия. Рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма обучающихся. Оптимальный график учебно-тренировочных и соревновательных микро и макроциклов. Варианты коррекции физической нагрузки.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Индивидуализация нагрузки. Правильное проведение разминки и заключительной частей занятия. Использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и учебно-тренировочными занятиями. Общие принципы построения учебно-тренировочных занятий в спорте и фитнесе. Роль тренера-преподавателя в восстановлении обучающегося.

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 обучающихся.

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 обучающегося и задач учебно-тренировочного процесса. Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

4. План антидопинговых мероприятий

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров с обучающимися и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых учеников; 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 обучающихся

Основная цель проведения методических семинаров для обучающихся состоит в повышении уровня осведомленности учащихся областных ДО СШ в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

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

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск. Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

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

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

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

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

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров-преподавателей СШ;

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в учебно-тренировочный процесс;

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

План антидопинговых мероприятий

Теоритическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

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.

Таблица 38. План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов	«Запрещенный список»	Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 1 Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн- образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн- курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн- образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе 2 Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн- образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн- курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн- образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение № 5 и № 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и 52 персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Методические семинары для обучающихся

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

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

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

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск. Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

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

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

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

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

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров-преподавателей областных СШ;

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в учебно-тренировочный процесс;

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

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Требования к результатам реализации образовательной программы

Результатом реализации образовательной программы является:

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных борцов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по спортивной борьбе;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- 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 тренерско-преподавательского 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.

Обучающимся, проходящим учебно-тренировочный процесс, не выполнившим предъявляемые дополнительной образовательной программой требования, может предоставляться возможность продолжить учебно-тренировочный процесс на том же учебно-тренировочном этапе в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей дополнительную образовательную программу спортивной подготовке. Такие лица могут решением тренерско-преподавательского совета продолжать учебно-тренировочную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований учебно-тренировочного процесса лицам, проходящим учебно-тренировочную 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 учебно-тренировочному процессу, либо принимается решение об отчислении данного лица.

5.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по спортивной борьбе, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

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

Контроль за содержанием учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество

соревнований в определенном (чаще всего в годовом) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за учебно-тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик учебно-тренировочных упражнений, выполняемых обучающимся. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого учебно-тренировочного средства с соревновательным упражнением;

- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями обучающихся удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;

- направленность – она проявляется в воздействии учебно-тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;

- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм обучающихся.

Физическая подготовленность

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для спортивной борьбы физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки (таблицы 39, 40, 41).

Таблица 39. Комплекс и контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на начальном этапе

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30 м, сек	6,9	7,1	6,7	6,8	6,7	6,8
Прыжок в длину с места, м	110	105	120	115	120	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	4	10	6	10	6
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	2	32	3	3	3	3

Таблица 40. Комплекс и контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60 м, сек	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15
Подтягивание на перекладине, девочки на низкой 90 см, раз	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4

Таблица 41. Комплекс и контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы							
	ССМ-1		ССМ-2		ВСМ-1		ВСМ-2	
	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	муж	жен	муж	жен
общая физическая и специальная физическая подготовка								
Бег 60 м, сек	8,2	9,6	8,2	9,6	8,2	9,6	8,2	9,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	36	15	36	15	48	43	48	43-
Подтягивание на перекладине, девочки на низкой 90 см, раз	15	20	15	20	15	20	15	20
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	15	8	15	8	15	8	15	8

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и февраль).

Технико-тактическая подготовленность

Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий обучающегося при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства обучающегося 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 обучающегося, 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** обучающегося спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование обучающихся спортсменов один раз в год, не менее двух раз в год (согласно графика) для групп ССМ;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

5.3. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности обучающихся определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих учебно-тренировочный процесс.

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

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах учебно-тренировочных занятиях 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 обучающихся, 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;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

5.4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля

Методика контроля медико-биологических показателей обучающегося 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 обучающихся, 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 обучающегося на этапах учебно-тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма обучающегося;
- 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 обучающегося относительно высокого уровня подготовленности.

5.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

В практике учебно-тренировочного процесса принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний обучающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в дополнительного образования является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого

календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности борцов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер-преподаватель выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений обучающимися: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у учащегося сложилось неправильное представление о действии, тренер-преподаватель исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером-преподавателем с тем обучающимся, у которого обнаружена ошибка;
- тренер-преподаватель предлагает обучающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если обучающиеся имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер-преподаватель принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний-срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Техническая программа

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук. *Кувырок вперед, подъем разгибом:*
 - оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
 - оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
 - оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
 - б) прием-контрприем – контрприем;
 - в) прием в стойке – прием в партере:
- оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
 - оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
 - оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время обучающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения учебно-тренировочных занятий. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного занятия, а следовательно, и наибольшему росту высоких результатов.

План формируется организацией, осуществляющей учебно-тренировочный процесс, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской (районный) уровень;
- краевой уровень;
- окружной (федеральный) уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Главные соревнования направлены на достижение максимально высокого результата.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы

1. Гапковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.:ФИС, 1978.-424с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и пнет. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.
7. А.пихшовИ.И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-21бс.
8. Алихшюв И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
9. Гачковскчй 11.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.-223с.
10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
11. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.
12. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
13. Лещ А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
14. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
15. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Польшя, 1985. - 144 с.
16. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.
17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. -Красноярск, 1996. - 102 с.
18. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. - 236 с.
19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
20. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. -55с.
21. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления; технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 59 с.
22. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
23. Пилюяп Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.
24. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
25. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
26. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (Б АД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
27. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
28. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.

29. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.

30. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Лещда. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.

31. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.

32. Тотоонти И.Х. Всё о вольной борьбе (1904—1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997.- 256 с.

33. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с. 34. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.

35. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А.Пилюяиа. - Малаховка, 1993. - 82 с.

36. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. -189 с.

37. Шепилов А. А., Юпшип В,П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.

38. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.

39 Юшков О.П., МишуковА.В., ДжгамадзеР.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.

40. Юшков О.П., Шпаиов В.Н. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. -92с.

7.2. 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

8. Вольная Борьба. Фильм 2 Подготовка российской сборной по вольной борьбе к Олимпийским играм на базе спорткомплекса «Арена».

9. 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.

10. Всё о вольной борьбе Имя файла: book2.doc Размер файла: 3.51 МВ Дата: 10. Мая 2011 Описание: «Проект пресс», 1997 Тотоонти И.Х

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://банки.рф/video/volnaya-borba/>
2. www.video-bi.net
3. http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469
4. <http://www.allbudo.ru/2011/05/tehnika-volnoj-borby-video/>
5. http://worldsport.my1.ru/photo/mukhamed_ali/filmy_pro_volnuju_borbu/25-0-3252

**СРОКИ
РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ,
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

**ОБЪЕМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 20	20 - 28	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 1040	1040 - 1456	1248 - 1664

Примерный объем планируемых индивидуальных тренировочных и соревновательных нагрузок первого года этапа ССМ

* согласно единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий

месяцы			0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	Итого:	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2		
Планируемые и фактические объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	пл.	5	3	5	4	5	5		5	4	5	4	5	50	
		вып.														
	Восстановительные мероприятия		7	5	7	6	7	7		1	6	7	6	7	75	
	ОФП	пл.	1 3	1 3	1 3	1 3	1 3	2 6		4	1 2	1 3	1 4	1 3	1 3	186
		вып.														
	СФП	пл.	2 1	2 0	2 3	2 3	2 3	2 6		3	2 1	2 2	2 5	2 3	2 3	260
		вып.														
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	пл.	1 2*	1 2*	1 0*	1 3*	1 1*	7 *	*	1 1*	1 2*	1 4*	1 4*	1 2*	116*	
		вып.														
	Техническая подготовка	пл.	5 4	4 8	5 4	5 5	5 2	4 2		4	5 0	5 4	5 4	5 4	5 4	561
		вып.														
	Итого:			1 1 2	1 0 1	1 1 2	1 1 4	1 1 1	1 1 3		1 2 8	1 1 0	1 1 7	1 1 4	1 1 6	1248
Тренировочные мероприятия (сборы)	место проведения															
	сроки проведения															
	общее количество участников															

Заключение о выполнении плана

Тренер _____ Дата _____

Старший

тренер _____ Дата _____

Заместитель директора _____ Дата _____

Образец оформления индивидуального плана спортивной подготовки спортсмена на _____
год

Наименование учреждения _____

Вид спорта Вольная борьба _____

Этап спортивной подготовки _____

ФИО спортсмена _____

Дата рождения _____ спортивная квалификация _____

Основные задачи _____

Соревновательная деятельность

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки и место проведения	Планируемый результат (баллы и место)	Выполнение результата (баллы и место)	Виды соревнований		
					контрольные	отборочные	основные
1	Первенство Свердловской области среди юниоров и юниорок	Согласно календарного плана официальных физкультурных мероприятий Свердловской области и					
2	Чемпионат Свердловской области						
3	Первенство Свердловской области среди юношей и девушек						

Планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной борьбе (вольная борьба)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Тренировочные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Основные	-	-	1	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Тренировочные	-	Первенство СШ.
Отборочные	-	Первенство Арамилевского ГО
Контрольные	-	-
Основные	-	-
Соревновательных схваток	8-12	8-12

Виды соревнований	Тренировочный этап	
	до 2 лет	свыше 2 лет
Тренировочные	1. Первенство ГО Богданович 2. Областной турнир «Уральский медвежонок» 3. Обласной турнир пам. И. Нефёдкина 4. Областной турнир «Рождественский Кубок»	1. Первенство Арамилевского ГО 2. Областной турнир «Уральский медвежонок» 3. Обласной турнир пам. И. Нефёдкина 4. Областной турнир «Рождественский Кубок» 5. Обласной турнир пам. Р. Павлова
Отборочные	1. Первенство Свердл. обл. ср.юн. и дев. 2009-10 г.р. 2. Первенство УрФО ср.юн. и дев. 2009-10 г.р.	1. Первенство Свердл. обл. ср.юн. и дев. 2007-08 г.р. 2. Первенство УрФО ср.юн. и дев. 2007-08 г.р.
Контрольные	Всероссийский турнир по назначению	1. Всероссийский турнир 2. Всероссийские соревнования по назначению
Основные	Первенство УрФО ср.юн. и дев. 2009-10 г.р.	1. Первенство России 2. Финал Спартакиады учащихся РФ
Соревновательных схваток	14-38	14-38

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства; Этап высшего спортивного мастерства	
	Тренировочные	1. Обласной турнир пам. И. Нефёдкина 2. Открытый турнир по назначению 3. Чемпионат УрФУ 4. Всероссийский турнир по назначению 5. Всероссийский турнир по назначению 6. Всероссийский турнир по назначению
Отборочные	1. Чемпионат Свердловской области 2. Чемпионат УрФО	

Контрольные	1. Всероссийские соревнования
Основные	1. Чемпионат России
Соревновательных схваток	40-48

Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					высшего спортивного мастерства
	начальная подготовка		тренировочный		совершенствования спортивного мастерства	
	СО, НП-1 год	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет		
Общая физическая подготовка	154	174	160	190	200	270
Специальная физическая подготовка	50	90	130	240	320	376
Техническо-тактическая подготовка	78	132	190	300	528	620
Теоретическая и психологическая подготовка	22	30	52	92	132	116
Восстановительные мероприятия	-	30	50	148	160	144
Инструкторская и судейская практика	-	4	10	20	28	28
Участия в соревнованиях	8	8	32	50	88	110
Всего:	312	416	624	1040	1456	1664