

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА ПРАСКОВЕЯ БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА»**

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
И. А. Бичева 2023г.

Утверждена
Приказом № 91 от 14.08. 2023г.
Директор МУ ДО СШ с. Прасковья
А.Л. Ильин
И. А. Бичева 2023г.



**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»
МУ ДО СШ с. Прасковья**

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", утвержденного приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 983;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1221.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 4 года;
Учебно-тренировочный этап - 4 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Год издания программы: 2023 г.

Содержание программы

| | |
|---|--|
| I. Общие положения | |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | |
| III. Система контроля | |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» | |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по греко- римской борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1091₁ (далее – ФССП), с учётом примерной программы приказ №1221, от 14 декабря 2022года.

2. Целью Программы является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

Результаты прохождения спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная борьба";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная борьба";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная борьба";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная борьба";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической соответствующей виду спорта "спортивная борьба";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этап начальной подготовки могут быть зачислены лица с 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Наполняемость групп начальной подготовки – 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 4 года.

На учебно-тренировочный этап могут быть зачислены лица с 11 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Наполняемость групп учебно-тренировочного этапа – 8 человек. Длительной прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года.

На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 4 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 16 лет и выполнившие (сдавшие) нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Наполняемость группы ВСМ – 2 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается. Спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная борьба».

| 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) | 4 | 11 | 8 |

| | | | |
|---|-------------------|----|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен проходить в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом организации.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этапы 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 |

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

- на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы:
- групповая тренировка выполняется коллективом спортсменов, согласно строгому или гибкому плану. Преимущество данного вида тренировок заключается в командном духе и высокой эмоциональности, при выполнении задания, использование соревновательных элементов.
- индивидуальная тренировка проводится под чётким контролем тренера. Основная цель - чёткое выполнение заданий и технических действий.
- запрограммированная тренировка рассчитана на самостоятельную работу спортсменом. Задание выполняется в удобное для тренировки время на низком эмоциональном уровне.
- свободная тренировка выполняется без строго плана заданий. Спортсмен самостоятельно регулирует уровень нагрузки.
- смешанная тренировка - это комбинация предыдущих двух форм (запрограммированная и свободная). Спортсмену и тренеру предоставляется возможность комбинировать и разнообразить сильные стороны спортсмена.

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | |

| | | | спортивной специализации) | | | |
|-------------|---------|------------|---------------------------|----------------|---|---|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Примечание:

Основные соревнования:

- на этапах начальной подготовки отсутствуют.
- этап учебно-тренировочный: участие в муниципальных и региональных соревнованиях.
- этап совершенствования спортивного мастерства; участие во Всероссийских соревнованиях, первенства федеральных округов, первенства России.
- этап высшего спортивного мастерства: участие во Всероссийских соревнованиях, чемпионатах федеральных округов, Чемпионате России, международных соревнованиях, Чемпионате Европы, Чемпионате мира, Олимпийских играх.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная борьба" (дисциплина греко-римская борьба);
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.
- участие обучающихся в культурно - массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения, района, города и края с показательными выступлениями с целью популяризации греко-римской борьбы;
- участие обучающихся и тренеров-преподавателей в мастер-классах, семинарах, вебинарах различного уровня.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или

выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта спортивная борьба следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Спортивная борьба»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|----|----|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | 10 | | 8 | | 4 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 180-196 | 233-258 | 280-337 | 374-437 | 378-466 | 300-433 |
| Специальная физическая подготовка | 3-63 | 67-83 | 100-144 | 187-260 | 291-364 | 383-466 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 13-25 | 31-52 | 87-116 | 100-150 |
| Техническая подготовка | 16-20 | 25-33 | 62-87 | 156-198 | 175-218 | 199-232 |
| Тактическая подготовка | 11-15 | 18-27 | 35-53 | 59-90 | 121-146 | 155-194 |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| Теоретическая подготовка | 10-13 | 18-27 | 35-53 | 58-90 | 121-145 | 155-194 |
| Психологическая подготовка | 10-13 | 18-27 | 35-53 | 58-90 | 121-145 | 155-194 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 8-13 | 8-13 | 32-43 | 43-58 | 44-66 |
| Инструкторская практика | - | - | 6-9 | 10-15 | 21-29 | 10-15 |
| Судейская практика | - | - | 7-10 | 10-16 | 22-29 | 10-16 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 4-6 | 4-6 | 15-20 | 20-30 | 22-34 |
| Восстановительные мероприятия | - | 4-6 | 4-6 | 15-20 | 20-29 | 22-33 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего процесса работы со спортсменами любого возраста и уровня подготовленности.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

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

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, это:

- Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организации;
- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей;
- Ежегодная оценка уровня знаний;
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и, нарушению антидопинговых правил, по применению различных фармакологических веществ и средств.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по этапам подготовки

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|----------------------------------|---|--|--|-------------------------|
| Этап Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------|
| | | антидопинговой культуры» | | |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играйчестно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5. Родительско-педагогическое собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

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 расследований, 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.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Для учебно-тренировочного этапа (до трех лет):

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

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

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

Для учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет):

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

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

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

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

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

- составление положения о соревновании;

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

- изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;

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

Для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:

- Составление конспектов учебно-тренировочных занятий и их проведение. Составление учебно-тренировочного сбора.

- Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

- Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревновании.

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

- Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Содержание подготовки судей

| Тематика и содержание работы | Группы этапа начальной подготовки свыше года | Группы учебно-тренировочного этапа | Группы этапа совершенствования спортивного мастерства | Группы этапа высшего спортивного мастерства |
|--|--|------------------------------------|---|---|
| 1. Понятие о системе оценки элементов техники в борьбе | + | + | + | + |
| 2. Оценка выполнения отдельных элементов и приемов, технических действий | + | + | + | + |
| 3. Оценка выполнения отдельных схваток | - | + | + | + |
| 4. Классификация ошибок | + | + | + | + |
| 5. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания) | + | + | + | + |
| 6. Судейская коллегия; роль судей | + | + | + | + |
| 7. Особенности судейства борцовских поединков | + | + | + | + |
| 8. Судейство соревнований по СФП и ОФП | - | + | + | + |
| 9. Судейство первенства СШОР среди групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (3-2 юношеские разряды) | - | + | + | + |
| 10. Судейство первенства СШОР, первенства города и края среди групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (3-2-1 юношеские разряды, 3-2-1 спортивные разряды) | - | - | + | + |
| 11. Участие в официальном судейском семинаре на присвоение судейской категории. | - | + | + | + |
| 11. Обучение записи поединков и начисления баллов | - | - | + | + |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного

учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических, педагогических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Система **педагогических средств восстановления** используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования. По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

К числу наиболее действенных и доступных **физических средств** восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровотоков.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для – учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) 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 необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планы медицинских мероприятий

| № п/п | Вид мероприятий | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-------|--|---------------------------|------------------|---------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1 | Медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям | Один раз в год | Один раз в год | | | | |
| 2 | Углубленное медицинское обследование | По необходимости | По необходимости | Два раза в год по графику | Два раза в год по графику | Два раза в год по графику | Два раза в год по графику |
| 3 | Медицинский допуск к соревнованиям | По необходимости | | По необходимости | | По необходимости | По необходимости |
| 4 | Витаминизация | По сезону | | По сезону | | По сезону | По сезону |

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

| № 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 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

| № 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", | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

| № 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. | Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +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. | Стибание 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" | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

| № 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" | | | |

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Планирование системы подготовки борцов

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему тренерских воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),

- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на спортсмена, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);

- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу различных воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия со спортсменом информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в тренировочную программу.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания воспитательного и учебно-тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние обучающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой Всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние обучающихся и их спортивную классификацию.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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

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

Бег: 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; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.;

б) *упражнения для туловища:* упражнения для формирования правильной осанки; 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 медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами 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 движения; 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; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы и др.;

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 и др.;

ж) *дыхательные упражнения:* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы 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 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 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 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 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; жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет))*: поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой 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 но: 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) и др.;

б) *на гимнастической стенке:* передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать 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,* 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;

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской

груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

из рук соперника (неожиданно освобождается, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

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

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

Способы усложнения игр

Изменение способов касания руками

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 партнер можно и т.д.

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 обучающихся (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 (с тем, 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 её пределы требует от обучающихся знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся обучающиеся, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих обучающихся (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 - 10с), 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;
- 2) особенностями выполнения захватов - упоров в разных зонах.

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 1-34. Прочное усвоение этих

заданий делает посильными и 35-68 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 определённой 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 предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, 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 – с верху 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.

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

Шеи и туловища - спереди, сбоку. Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

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

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

Туловища с руками спереди, сзади, сбоку.

Варианты усложнения заданий

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предлагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступить нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. 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 вышеперечисленные 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, 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 отступить - 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 выталкивания, 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 учи подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, 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), очерченные кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
2. в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
3. количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);
4. факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-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., обучающимся 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 приобретённых навыков и качеств в усложнённых 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 вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может 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 обучающиеся (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 перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из не удобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на 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.

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами.

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 обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Техника спортивной борьбы

Приёмы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

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

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки

Защиты:

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

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

Перевороты забеганием Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

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

Одной рукой спереди. Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот веника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

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

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

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

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

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

Способы сбивания противника на живот:

Атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой-туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево -вперёд сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приёмы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

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

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

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

Контрприемы:

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

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную поворот;
- Броски подворотом (бедро)
- Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- з) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита:

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

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

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

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

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

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

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

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

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уходы с моста:

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

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переверот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход навверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

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

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

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

- атаковать на первых минутах схватки;

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

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

- добиваться преимущества при необъективном судействе;

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

б) учебные схватки:

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

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

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

- провести конкретный прием (другие не засчитываются);

- проводить только связки (комбинации) приемов;

- провести прием или комбинацию за заданное время.

Учено - тренировочный этап

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

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества обучающихся 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).

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 занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определённом захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приёмами (6-8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин). При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочерёдное решение поставленных задач.

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

Физическая подготовка

Основной особенностью физической подготовки является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока – 1 мин.
2. Ходьба 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. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, 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 её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) необходимых 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 обучающихся 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 – 20с.

Развитие быстроты

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

1. упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
2. техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
3. темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4. время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

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.

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

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

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

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

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

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, запрыгивание 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. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течении 3-5 с.
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 хватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

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 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 пересечённой

местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий, прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, 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 учётом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом

гликогена в мышцах, поэтому увеличивать её следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. И доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той

или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к её перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики

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

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

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приёмов в стойке:

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

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

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

Взаимоположения борцов при проведении приёмов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

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

Элементы маневрирования

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

- Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определённый захват.

- Маневрирование с задачей освободить 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 определённого приёма.

- 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:

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

- При захвате одноимённого запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноимённое плечо противника и, вырывая руку, освободить её;

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

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

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

- При захвате разноимённой руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

- При захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку.

При захвате шеи с плечом сверху

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

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

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

- При захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноимённое запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться

предплечьем другой руки в живот атакующего, отойдя от него назад и разорвать захват;

- При захвате одноимённой руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания за противника самому зашагнуть за него и, снимая одноимённую руку со своего туловища, отойти от него.

Техника спортивной борьбы. Приёмы борьбы в партере. Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

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

Контрприём: переворот за себя захватом одноимённого плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
- б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприёмы: а) бросок с подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх выседом;

в) выход на верх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприёмы:

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

Перевороты перекатом

Перевороты перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руки к себе;
- б) выставить дальнюю ногу вперёд в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприёмы:

- а) переворот за себя захватом одноимённого плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита:

Отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперёд захватываемую руку под плечо.

Контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрыванием выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита:

Отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприёмы:

- а) переворот за себя захватом одноимённого плеча;
- б) накрывание оставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Защита:

- а) выставить захватываемую руку вперёд - в сторону;
- б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковёр в сторону поворота.

Контрприёмы:

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

Примерные комбинации приёмов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приёмы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить её одноимённую руку.

Контрприём: бросок подворотом захватом запястья.

Перевод нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

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

Контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрыванием выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприём: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;

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

Контрприём:

а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защиты: приседая назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприём:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);

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

г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Броски наклоном захватом туловища с рукой

Защиты: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад - вниз.

Контрприём:

а) бедро захватом руки через плечо;

б) бросок прогибом захватом руки.

Бросок поворотом (мельницы):

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой за запястье, разноимённой – за плечо снаружи)

Защиты: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприём:

а) перевод захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноимённого плеча

Защиты: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприём: бросок прогибом захватом одноимённого плеча и туловища сверху.

Сваливание сбивание (сбивание):

Сбивание захватом руки двумя руками

Защиты: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприём:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защиты: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприём:

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

Примерные комбинации приёмов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Общие замечания

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепления и совершенствования навыков выполнения приёмов. Комплексы тренировочных заданий моделируют фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчленённого для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется чётким представлением значимости той части сватки и искусством монтажа её модели, которая, по мнению тренера-преподавателя и обучающегося, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приёма проявляются эпизодически. Одной из помех его проявлению является маневрирование. Последнее, усложнённое упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приёмов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнёров.

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. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером-преподавателем в зависимости от подготовленности учащихся.

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).

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 силовприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов.

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

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата 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. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. 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.

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

Задания по освоению действий, осложненных теснением

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

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

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; 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 необходимость борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной

подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров-преподавателей в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов «водятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов. 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.

Тренировочные задания для проведения разминки

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

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях):
 - акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
 - упражнения в самостраховке;
 - передвижения в стойке на руках;
 - упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
 - упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
 - упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
 - осуществление атакующих захватов;
 - имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения до 20-15 мин - в группах 3-4 годов обучения).

Техника спортивной борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди- снизу (обратный ключ) Захваты:

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

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) сбивание в сторону переворота; в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

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

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

Контрприем: переворот через себя захватом шеи. Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

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

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:

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

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

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

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:

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

б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку. *Контрприемы:* а) выход навстречу переводом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку вперед - в сторону;

б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

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

Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

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

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

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защиты:

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

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защиты:

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

в высокий партер.

Контрприемы:

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

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защиты:

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

вверх, прижать его руку к своему туловищу;

- в) освободиться от захвата выседом.

Контрприемы:

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

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и,

упираясь

свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

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

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коверу и оттянуться назад. *Контрприемы:* а) бросок подворотом захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

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

Контрприемы:

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

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

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

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Защиты:

- а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;
- б) прижать таз к коврику и опереться рукой и отставлением бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

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

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защиты:

- а) отвести захватываемую руку вперед-в сторону;
- б) прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

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

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

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

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

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

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защиты:

а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;

б) лечь на живот и отвести ноги от противника;

в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища

Защиты:

а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;

б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать

себя от коврика;

в) приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища.

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

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

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

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

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

г) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименной руки;

б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) поворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

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

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ:

- при обратном захвате туловища;

- при захвате шеи с плечом сбоку;

- при захвате предплечья дальней руки рычагом;

- при захвате шеи из-под дальнего плеча;

- при захвате рычагом;

- при захвате шеи с плечом спереди;

- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;

б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;

в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;

г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;

д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колени, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;

е) быстро выставить вперед - в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища:

а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;

г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди -сбоку;

д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;

в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече).

Переворот накатом захватом туловища:

а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);

б) бросок накатом захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища;

г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом рук сверху;

г) бросок подворотом захватом запястья;

д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

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

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

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

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища

Бросок подворотом захватом руки на плечо

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

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом рук сверху

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски поклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

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

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

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

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

Бросок наклоном захватом туловища

Защита: приседая, упереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

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

Контрприемы:

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

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

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

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок обратным захватом туловища.

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Защиты:

а) рывком освободить захваченные запястья;

б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

а) упереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Бросок прогибом захватом туловища

Защиты:

- а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;
- б) опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

- а) присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху

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

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

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

б) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

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

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи; в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

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

Сбивание захватом руки на шею и туловища

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

Контрприемы:

- а) перевод рывком за шею с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

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

Контрприемы:

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

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

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

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

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

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

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

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

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

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

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

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

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

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

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

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

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Уход с моста: переворотом на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;
- б) поворотом в сторону противника.

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

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

- а) поворотом в сторону противника;
- б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику.

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием - уйти из опасного положения:

- при удержании одной руки-забеганием в сторону от противника;
- при удержании одной руки - переворотом через голову;
- при удержании руки и туловища:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

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

- при удержании руки и шеи:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

- при удержании туловища спереди:

а) круче встать на мост, соедини пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, помараться оттолкнуть его от себя;

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

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

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

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

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

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) уходом в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

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

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

1. отрыв манекена (партнера) от ковра;

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

3. имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения сваливанием сбиванием:

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

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

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

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

5. после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног; б) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

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

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

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

10. то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1. повороты спиной к атакующему: на впередистоящей ноге, подставляя к ней сзади

стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впередистоящую ногу; на впередистоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

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

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

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

5. взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов),

после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

6. имитация броска с воображаемым партнером;

7. имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1. подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

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

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

3. имитация подхода и захвата с манекеном;

4. имитация подхода и захвата с партнером;

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

6. падение со стойки на мост с помощью партнера;

7. падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;

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

9. то же с набивным мячом;

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

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

12. то же, но с падением на ковер;

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

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

15. имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16. бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

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

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

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

выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Решение заданий дебютами

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

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

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

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

Варианты исходных положений начала поединка:

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

Варианты усложнения положений:

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

Расстояния между партнерами:

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

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

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

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

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

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;
- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз-на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-под себя;
- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;
- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором головой в голову противника;
- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;
- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;
- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;
- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

Тренировочные задания по формированию способов ведения с хватки на фоне подавления противника:

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

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

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

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

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

Тренировочные задания по освоению навыков:

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

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

2. выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3. устранения опоры противника;

4. уменьшения площади опоры;

5. выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счёт:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу; - силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

- маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

- умения не отступать в излюбленном захвате;

- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка

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

Организация тренировки

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка. Техника спортивной борьбы

Приемы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой -под плечо Защиты:

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

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

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

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

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

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи

Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, упереться ногой в сторону переворота. *Контрприемы:* а) выход навверх выседом; б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защиты:

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

Контр прием: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

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

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

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

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

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защиты:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу;
- б) лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: ложась на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

- а) не дать захватить руки, выставить их вперед;
- б) лечь спиной к атакующему и опереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему;
- б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

- а) выход наверх через высед;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

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

Контрприемы:

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

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

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

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

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

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

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

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

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

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Приёмы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

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

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

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

Контрприемы:

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

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

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

Контрприемы:

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

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

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

Контрприемы:

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

Бросок подворотом захватом рук с головой

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

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

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

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

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка; в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

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

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

Контрприемы:

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

б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;

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

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

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

Контрприемы:

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

б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

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

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;

г) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита: прижимая руки к себе, разорвать хват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

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

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

б) накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

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

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

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

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;

в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;

г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

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

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

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

в) бросок подворотом захватом руки через плечо;

г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища;

в) бросок подворотом захватом руки через плечо;

г) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

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

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.

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

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

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) скручивание захватом руки под плечо;

в) выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

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

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

в) скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

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

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

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Тренировочные задания для проведения разминки

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

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

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

I вариант:

- вязка рук, теснение - 1 мин;
- проходы на туловище, перевороты в партер - 1 мин;
- захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партере - 1 мин;
- захват «петля», реализация захвата - 2 мин;
- захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация - 2 мин;
- спурт на теснение и выигрыш территории - 2 x 30 с;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

II вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер;
- борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате - 1 мин;
- вязка рук, теснение - 1 мин;
- выполнение или имитация излюбленных приемов - 2 мин;
- борьба за выигрыш территории - 2 x 30 с;
- захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом - 2 мин;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

III вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер - 1 мин;
- вязка рук в партере - 1 мин;
- захваты рук на ключ - 1 мин;
- передвижения в партере (защита от «заднего пояса») - 2x1 мин;
- защита от «обратного пояса» -2x1 мин;
- защита от переворота накатом -2x1 мин;
- упражнения на «мосту» - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

На этапах ССМ и ВСМ отрабатываются и качественно улучшаются характерные для каждого спортсмена приемы и контрприемы, а так же многоходовые связки приемов и элементов борьбы для более успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|------------------------------------|-------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | | | |
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈13/20 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | |
|--|----------|-------------------|---|
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Антидопинговые правила | ≈ 13/20 | июль | Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈ 13/20 | сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным |

| | | | |
|---|----------|-------------------|--|
| | | | соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | апрель | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | Июнь-июль | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | ≈ 14/20 | Август | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈ 13/20 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| Олимпийское движение. Роль и место | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | | | современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность. | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Антидопинг | ≈ 14/20 | Август | Обучение по программе онлайн. Получение сертификата. |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
|---|---------|-------------------|--|
| Инструктаж по технике безопасности. | ≈ 13/20 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Антидопинг | 14/20 | Август | Обучение по программе онлайн. Получение сертификата. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |
|---|--|--|

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" дисциплина греко-римская борьба относится.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дисциплины греко-римская борьба.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная борьба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

дисциплинам вида спорта "спортивная борьба".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|-------|---------------------------------------|-------------------|------------|
| 1. | Ковер борцовский (12 x 12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2 x 3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Борцовки (обувь) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 4. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пакратион» | | | | | | | | | | | |
| 9. | Рашгарт синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Перчатки для спортивной дисциплины «пакратион» вида спорта «спортивная борьба (вес 7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Перчатки для спортивной «пакратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Защитные накладки на голеностоп | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Шлем боксерский | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Капа | штук | на обучающегося | - | - | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэплинг» | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|----------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. | Рашгарт красный и синий | комплект | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Шорты | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг-ги» | | | | | | | | | | | |
| 20. | Ги красный (кимоно) | комплект | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Ги синий (кимоно) | комплект | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организация, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

При проведении теоретической подготовки с обучающимися применяются разнообразные формы занятий в виде: сообщений, объяснений, рассказов, бесед, лекций, семинаров, методических занятий, коллективных просмотров и обсуждений телевизионных передач и статей на спортивную тематику. Для эффективности усвоения теоретико-методических знаний используются учебные кино- и видеофильмы, мультимедийные пособия, рисунки, плакаты и другие наглядные пособия, рекомендуется для чтения литература.

При проведении теоретической подготовки материал излагается с учетом возраста обучающихся, в доступной для них форме.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091)
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2022 № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной 4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999 г.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. -М., 1982.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013г. № 145)
8. Информационные материалы на сайте РУСАДА, ЦСП Пермского края
9. Информационные и видеоматериалы в сети Интернет
10. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0.
11. Перечень Интернет – ресурсов.

www.minsport.gov.ru

www.wada-ama.org