



Управление по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №15 «Динамо» г. Улан-Удэ

СОГЛАСОВАНО
на заседании тренерского совета
Протокол №3 от 24.04.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Б.В. Ивахинов
24.04.2023 г. № 1-44 до

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

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091, зарегистрирован Мин.юстиции РФ от 13.12.2022г. №71478)

ФИО, должность составителя:
Ивахинов В.С., заслуженный тренер РСФСР;
Цыренова О.В., заместитель директора по СР.

г. Улан-Удэ, 2023г.

Оглавление

№	Разделы	Стр.
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно- тренировочного процесса	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	Раздел «Система контроля»:	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	34
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	57
4.2.	Учебно-тематический план	134
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	139
VI	Условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	139
6.1.	Материально-технические условия	139

6.2	Кадровые условия	145
6.3	Информационно-методические условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	147
6.4	Перечень информационно-методического обеспечения	148

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 2022 г. № 1091 (далее-ФССП).

Дисциплина вида спорта – вольная борьба
(номер-код – 0260001611Я)

1.2. 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 по виду спорта «спортивная борьба». Вовлечение оптимального числа юношей и девушек в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивной сборной команды Республики Бурятия, России и всестороннего развития личности спортсмена.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица №2

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом приеме. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие тренера-преподавателя-преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («В контакте», «Viber» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-

восстановительные мероприятия; тестирование, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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		

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		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					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	7	
		1.	Общая физическая подготовка (%)	62	56	45	35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	19	20	21	22	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2	3	6	6
4.	Техническая подготовка (%)	6	7	10	15	12	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13	16	17	18	25	28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	3	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	2	4	6	6	8
8.	Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Таблица №6

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	%	Часы СШОР №15	Часы по ФССП	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	55-62	45-54	36-42	26-32	5	5,2-6,4	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	4	4,0-5,0	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	1	1,2-1,6	6-9
4.	Техническая подготовка(%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	3	2,4-3,0	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	5	5,0-6,0;	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-3	2-3	3-4	0,5	0,6-0,8	2-3
7.	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	1,5	1,2-1,6;	6-8
8	Количество часов в неделю	4,5	7	10	12		20		

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к

дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении вольной борьбе, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борцов.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой борьбы – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов вольной борьбы;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий в нападении и защите;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние

условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые) и спарринги, контрольные и календарные турниры, теория тактики борьбы.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «Спортивная (греко-римская) борьба». Материал раздела «*Теоретическая подготовка*» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий 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 общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На 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.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, 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.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачбно-биологические средства: рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
 - ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
 - ✓ формирование личностных качеств
- Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе; - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь налучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт". 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительность 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). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов, (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиции и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и</p>	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская акция «Под флагом страны», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности. - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) 	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Проведение соревнований, в соответствии с праздничной тематикой («Сагаалган», День города, Масляница, «Сурхарбаан» и т.д.). - Соревнования по видам спорта «Динамо – детям России»; - Первенство СШОР №15 по видам спорта. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважение; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. - встреча с сильнейшими спортсменами Республики Бурятия с членами сборной команды России, 	В течение года

		Бурятия в рамках празднования акции «Динамо – детям России».	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - участие в Всероссийском лыжне «Лыжня России» в Республике Бурятия; - участие в велопробеге, посвященному Дню Победы; - участие в городском празднике, посвящённый Дню защиты детей; - участие во Всероссийском дне бега «Кросс Нации» в Республике Бурятия; - участие в празднике Дня знаний «Всё начинается со школьного звонка». 	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, приказами и распоряжениями Минспорта Российской Федерации, МСиМП Республики Бурятия, Уставом учреждения.

В соответствии с ч.2 ст.24 Федерального закона о спорте спортсмены, в частности, обязаны:

- соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные ст. 26 Федерального закона о спорте (п.20);
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция по антидопингу: «Влияние допинга на организм юного спортсмена»	сентябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные	апрель	

	последствия допинга».		
учебно-тренировочный этап	Ознакомление с кодексом ВАДА. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	сентябрь	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) на сайте Русада.
	Лекция «Допинг и антидопинговый контроль в спорте»	апрель	Теоретическое занятие
этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте Русада	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Комплекс мероприятий на	январь	беседа, раздача листовок, размещение

	тему: «Процедура допинг-контроля».		информации на сайте и в социальных сетях
	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	апрель	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Все этапы	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	май	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада». Собрание можно проводить в онлайн формате.

Тренерский состав	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	в течение года согласно графику	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
-------------------	---	---------------------------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренировки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект урока и провести занятие с командой вообще образовательном учреждении;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по вольной борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

План инструкторско-судейской практики

Таблица №9

Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Формы проведения
Учебно-тренировочный этап	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых занятий, порядковых упражнений, терминами по изучению элементов вольной борьбы, выполнения обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
	2-й	Самостоятельное проведение подготовительной части Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
	3-й	Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация	Беседы, семинары, практические занятия.
	4-й	Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности секретаря и хронометриста.	самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
	5-й	Судейство: знать правила соревнований .	самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
Этап спортивного совершенствования и высшего	Все года	Судейство: знать правила и привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах	самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные

спортивного мастерства		систематическому судейству и соревнованиям в городских муниципальных соревнованиях	и практические занятия.
------------------------	--	--	-------------------------

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

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

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

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей легкоатлетов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему
- интенсивности;
- разнообразию средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Ш. Система контроля

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

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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.

3.2. 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.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица №10

№ 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»**

Таблица №11

№ 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 3x10 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 (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,	

		«первый спортивный разряд»
--	--	----------------------------

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) 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 звания) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«спортивная борьба»**

Таблица №13

№ 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 3x10 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 (3кг) 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»			

Помимо нормативов общей физической и специальной физической подготовки, спортсмен должен ответить на вопросы (по выбору тренера-преподавателя) теоретической подготовки (приложение №1 к программе).

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивная борьба).

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Спортивная (вольная борьба) борьба» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно- тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение содержания программного материала по видам подготовки по месяцам представлено в таблицах №№14-22.

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	13	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	147
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	16
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	1	1	-	-	-	-	-	1	-	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	2
	Итого (ч)*	19	20	20	21	19	19	19	19	18	20	19	21	234

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	13	15	15	13	18	18	17	15	15	14	15	180
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	4	3	3	2	-	-	-	3	3	3	2	28
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	1	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	4
	Итого (ч.)*	26	26	26	26	26	26	26	26	25	26	26	27	312

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Вид подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	13	15	15	13	18	18	17	15	15	14	15	180
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	54
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	4	3	3	2	-	-	-	3	3	3	2	28
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	4
	Итого (ч.)*	26	26	26	26	25	26	26	26	25	26	26	28	312

Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 4 года обучения (НП-4)

№ п/п	Вид подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	20	19	21	20	21	21	21	21	20	20	18	20	242
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	1	1	-	1	2	2	-	1	1	1	10
	Итого (ч) *	35	34	35	34	34	35	35	35	34	35	34	37	416

Таблица №18

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	19	20	20	19	18	21	22	23	19	20	19	20	240
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	6	8	9	9	7	7	7	7	88
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	1	1	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	10
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	58
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	64
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	1	17
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	1	-	-	-	-	5
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (ч)*	43	43	44	43	43	43	44	44	41	44	43	445	520

Таблица №19

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Вид подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	19	20	20	19	18	21	22	23	19	20	19	20	240
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	6	8	9	9	7	7	7	7	88
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	1	1	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	10
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	58
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	64
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	1	17
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	1	-	-	-	-	5
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Итого (ч) *	43	43	44	43	43	43	44	44	43	44	43	43	520

Таблица №20

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Вид подготовки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	24	23	23	24	23	25	25	26	24	23	24	23	287
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	8	11	11	12	8	8	8	8	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	2	2	2	2	-	-	-	-	2	-	2	12
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	70
5.	Тактическая подготовка (ч.)	8	7	7	7	7	5	6	4	8	7	7	7	80
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	16
	Итого (ч) *	52	51	52	53	53	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица №21

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	23	21	22	22	20	24	23	23	21	20	21	21	262
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	11	12	11	11	13	13	13	11	10	10	11	138
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	2	2	3	3	-	-	-	2	3	3	3	21
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	8	9	9	10	10	10	10	116
5.	Тактическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	99
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	1	7
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	6
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	33
	Итого (ч)*	60	60	61	61	60	61	61	61	60	61	61	61	728

Таблица №22

Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (ЭССМ)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	21	274
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	10	5	5	-	-	10	-	-	10	10	7	62
4.	Техническая подготовка (ч.)	15	15	15	15	15	12	12	12	15	15	15	15	171
5.	Тактическая подготовка (ч.)	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12	12	159
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	8
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	1	1	-	-	-	-	2	2	2	2	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	24	-	-	20	-	-	-	19	2	2	-	69
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	33
	Итого (ч)*	60	60	61	61	60	61	61	61	60	61	61	61	1040

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Обще-подготовительные упражнения.

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

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

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

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

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

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; 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:

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

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

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

-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.;

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

прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

-дыхательные упражнения-синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

-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);

- 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); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

- упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше-поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

- 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:

- 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.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

- 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.;

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

передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

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

-на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

- упражнения на батуте(для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) - прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплытие 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, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с

помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

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

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

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

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

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в

разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие

развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

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

Таблица №23

Номера заданий для игр в касания.

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

Примечание: по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой

можно определить задание для партнеров А и Б., Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

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

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

Таблица №24

Увеличение вариантов способов касания руками
каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

Изменение способов защиты, противодействия

- Места касания прикрывать нельзя.
- Места касания прикрывать можно.
- Захватывать руки партнера нельзя.
- Захватывать руки партнера можно.
- Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
- Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
- Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

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

Изменение размеров игровой площадки

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

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

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

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

- более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой.

- более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

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

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

Игры в блокирующие захваты

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

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор),

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

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице № 17 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

- особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица № 25

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

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

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных,

нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив спортсменам самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

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

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

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

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить спортсменов 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 шею (при захвате противником головы, атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

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

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

Рук с головой - спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища-спереди, сбоку.

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

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

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

Ноги двумя руками - голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При

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

Игры вытеснения.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 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 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., спортсменам предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- руки вверху прямые;
- руки соединены в «крючок» над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

положил на лопатки.

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

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение спортсмены (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 перетягивание 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 неудобных 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.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.

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

изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более

длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Организация и планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Общие замечания

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин. Рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин.
- элементы акробатики 6-10 мин.
- игры в касания 4 - 7 мин.
- освоение захватов 6-10 мин.
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом.

Продолжительность занятия 135 мин. Может встречаться, преимущественно, на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях при работе с юными борцами начиная с 3-го года спортивной подготовки (как исключение со 2-го).

Таблица № 26

**Примерное распределение тренировочного времени
на занятиях по вольной борьбе**

Длительность занятия	Стойка	Партер
45 мин.	14-15 мин.	5-6 мин.
90 мин.	38-50 мин.	12-16 мин.
135 мин.	70-83 мин.	24-27 мин.

Данная схема времени на различные виды заданий является лишь ориентировочной. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года).

Начиная с 3 года спортивной подготовки процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его

построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы спортсменов и основного календаря соревнований. Значительно возрастают физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам-преподавателям следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Для удобства изучения и практического пользования большая часть материала представлена в таблицах. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию спортсменов в течение первых 2-3 лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации спортсменов к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых двух лет спортивной подготовки предусматривает возможность работы со спортсменами, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Каждый специалист ориентируется на Программу, но выполняет ее ровно настолько насколько знает или хочет знать. Предложенные в таблицах варианты заданий дают возможность удовлетворить самые строгие запросы. Содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера-преподавателя.

На 2-3 годах спортивной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку спортсмены этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует направленности средств.

Освоение элементов техники и тактики борьбы.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы
для групп начальной подготовки (1–3-й года спортивной подготовки)

Техника борьбы в стойке, переводы в партер

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

Сваливания

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

Броски наклоном

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

с подножкой	б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	
-------------	--	--

Броски поворотом (мельницы)

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

Броски подворотом

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

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

Комбинации

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

Таблица № 28

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием

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

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами
---	--	---

Перевороты забеганием

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

Перевороты переходом

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

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом	Захватить руку, сесть на дальнее бедро,	а) Переворот выседом захватом запястья и

дальнего бедра с ближней голенью	выпрямляя ногу, разорвать захват	одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
----------------------------------	----------------------------------	---

Перевороты накатом

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

Перевороты разгибанием

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

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу - спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - защита: поворачиваясь спиной

к атакующему, опереться свободной рукой в ковер - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром - защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

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

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

Организация и планирование тренировочного процесса в группах тренировочного этапа (спортивной специализации)

(1-2-й годы спортивной подготовки)

Общие замечания

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в группах тренировочного этапа, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:

- Обще-подготовительный (ОПЭ)
- Специально-подготовительный (СПЭ)
- Контрольно-подготовительный (КПЭ)
- Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС)
- Соревновательный (СЭ)
- Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

- Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.

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

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

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

захвате (15-20 минут).

- Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).

- Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.

- Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 минут), что способствует восстановлению деятельности сердечно - сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

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

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

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

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

- Атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- Атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- Атакуемый в партере - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Техника борьбы
для групп тренировочного этапа (1–2-й года спортивной подготовки)

Техника борьбы в стойке. Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) опереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, опереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье;	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевертывание перекатом обратным захватом
Сваливание сбиванием захватом туловища с		

зацепом голенью снаружи (изнутри)	б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

Броски наклоном

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

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу	Перевод рывком захватом туловища

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

Броски поворотом (мельницей)

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

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом

подножкой		голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва, атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Комбинации

- Перевод вращением захватом руки сверху - переворот скручиванием захватом на рычаг.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро- перевод вращением захватом руки сверху.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад - в сторону - перевод нырком захватом ноги.

- Бросок наклоном захватом ног - защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног (с колена).

- Перевод вращением захватом руки сверху - защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом ног.

- Сваливание сбиванием захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.

- Бросок наклоном захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону - перевод рывком захватом нога.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом одноименной руки.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх.
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром.	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой.
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват, двигаясь в сторону от атакующего на животе.	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх.
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону.	
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами.	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата.	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги.
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени.	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор.	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища.
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).		

Перевороты забеганием

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

прижимая руку бедром.	из-за колена и прижать ее к себе.	руку и голову под плечо.
-----------------------	-----------------------------------	--------------------------

Перевороты переходом

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

Перевороты перекатом

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

		атакующего.
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром.	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая хват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро.	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью.		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени.

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

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

зацепом ноги стопой.		
----------------------	--	--

Перевероты прогибом

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

Броски наклоном

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

Броски прогибом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

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

плечи (со стороны ног).	вперед и освобождая ногу, повернуться на живот.	б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги.	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки.	

Комбинации

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

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

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

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

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

- Переворот скручиванием захваток на рычаг - защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи - переворот прогибом захватом на рычаг.

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

- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

Тактика борьбы

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

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

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на

ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной подготовки технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров:

Таблица № 31

Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующие захваты	

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, личного практического опыта.

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием -теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных 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 занимающихся.

Освоение 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.

Организация и планирование тренировочного процесса в группах тренировочного этапа

(3-4-й года спортивной подготовки)

Общие замечания

Методический материал, так же, как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы:

- специальные упражнения;
- специализированные игровые комплексы;
- элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере;
- тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

По мере освоения материала изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки и тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

Физическая подготовка

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

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири),

а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи - она усложняется.

Освоение элементов техники и тактики борьбы.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

Техника борьбы
 для групп тренировочного этапа (3-4-й года спортивной подготовки)
Техника борьбы в стойке
Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги.	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад.	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой.	Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги.	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку.
Перевод рывком захватом за ногу.		
Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку.	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему.	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом.
Перевод нырком захватом туловища с подножкой.	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед.	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой.
Перевод вращением захватом ноги.	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед.	Накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи.	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего.	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь,	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища.

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
-------	--------	------------

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

Броски подворотом

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

Броски прогибом

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

	сверху, прогнуться.	
Бросок прогибом захватом разноименных рук и бедра сбоку.	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой.	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом.	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра.	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Броски вращением (вертушка)

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

Комбинации

- Перевод нырком захватом туловища с подножкой - переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
- Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи - защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад - бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри -защита: выпрямляясь упереться свободной рукой

в плечо - сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита присесть, отставить ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Перевод рывком захватом ноги - переворот переходом захватом дальней голени снизу - изнутри и одноименной руки.

- Перевод рывком захватом одноименной руки - защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе - бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.

- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом - защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.

- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее - бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

- Бросок вращением захватом руки - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом ног.

- Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием

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

Переворот забеганием

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

Перевороты переходом

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

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени.	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему,	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

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

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра.	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего.	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой.	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.		

Броски наклоном

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

Броски прогибом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с моста

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

Дожим захватом руки и туловища сбоку.	Уход с моста забеганием в сторону от партнера.	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (находясь сверху).	Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки.	а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища.

Броски подворотом

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

Комбинации

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью - защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват - переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени - защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью - переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер - бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону - переворот накатом захватом разноименной руки сбоку - снизу с зацепом ноги стопой.
- Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени - защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

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

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

Организация и планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

(1-3-й года спортивной подготовки)

и высшего спортивного мастерства

(без ограничений)

Общие замечания

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

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

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

- повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам, который состоит из разделов:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставления данных с параметрами модели в данной весовой категории;
- определения сильных и слабых сторон подготовки;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию;
- выбор средств повышения специальной работоспособности.

Совершенствование техники борьбы
для групп совершенствования спортивного мастерства
1-3 годы спортивной подготовки
Совершенствование техники борьбы в стойке
Переводы в партер

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

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги.	Захватить руки, отставить захваченную ногу.	Перевод нырком захватом ног.
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги.	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват.	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри.
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом.	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону.	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри.		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри.	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад.	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой.
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри.	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку.	Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Броски наклоном

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

	б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата.
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой.	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом.		

Броски поворотом (мельницы)

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

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой.	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку.	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		

		туловища с подножкой.
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой.	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища.
Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом.	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего.	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом.

Броски прогибом

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

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

Броски вращением

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

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой - переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват - бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой - защита: упереться голенью в живот атакующего - перевод вращением захватом ноги.

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

Таблица № 35

Совершенствование технике борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием рычагом с	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на	а) Выход наверх, выседом;

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

Перевороты забеганием

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

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени.	Упереться руками в ковер, прогнуться.	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра.		
Переворот перекатом обратным захватом	Лечь на бок грудью к атакующему,	а) Переворот через себя выседом и захватом

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

Перевороты переходом

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

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча.	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу.	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги.
Переворот переходом с обвивом ноги и	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу,	а) Выход наверх выседом;

захватом дальней руки сверху-изнутри.	упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед.	б) накрывание выседом с захватом рук.
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее.	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча.	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги.	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу.		
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри.	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед.	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук.
Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка.	Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком.	Перевод выседом, накрыть ближней ногой.

Перевороты накатом

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

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди.	Не дать захватить руку и ногу.	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу.
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди.	Не дать захватить шею и ногу.	
Бросок наклоном с захватом дальней руки	а) Освободиться от захвата бедра и	

снизу и ближнего бедра.	повернуться к атакующему; б) не дать поднять себя прогибаясь.	
-------------------------	--	--

Броски прогибом

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

Броски подворотом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног).	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот.	
Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот.	а) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выседом с захватом руки и шеи.
Дожим захватом дальней руки снизу – сзади,		

прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером).		
Дожимы захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).		
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку.	Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего.	Накрывание забеганием в сторону от атакующего.
Дожим захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером).	Уход с моста: освобождая руку или ногу, повернуться на живот.	Выход наверх забеганием.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот.	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

Комбинации

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

Таблица № 36

Совершенствование техники борьбы
для групп высшего спортивного мастерства
Совершенствование техники борьбы в стойке
Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой).	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват.	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку.
Перевод нырком захватом ближней ноги.	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего.	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги.
Перевод нырком захватом ног.	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего.	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад.
Перевод нырком захватом шеи и дальнего бедра.	а) Упереться в грудь атакующего; б) присесть, оставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего.	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону.
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка).	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону.	Перевод за руку, зашагивая за атакующего.

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги.	Захватить руки, отставить захваченную ногу.	Перевод нырком захватом ног.
Сваливание сбиванием с захватом ног	Упереться рукой в грудь, выставить	Бросок прогибом захватом руки и туловища с

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.	а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку. б) упираться свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад.	а) Перевод рывком захватом руки. б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги.
Бросок поворотом захватом рук под плечо.		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.		
Бросок поворотом захватом руки под плечо		

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

Броски подворотом

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

туловища сбоку с подхватом.	захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра.	б) бросок прогибом захватом туловища (бедр) сзади.
Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом.	а) Захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего.	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Броски прогибом

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

Броски вращением

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

Комбинации

- Перевод захватом плеча и шеи сверху - защита: захватить ноги атакующего - переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой - контрприем: бросок подворотом захватом запястья - бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок наклоном захватом руки с подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри - защита: присесть, отставляя свободную ногу назад
- бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед - в сторону сваливание обиванием захватом дальней (ближней) ноги и туловища.
- Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра - защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват - сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом одноименной руки - контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.
- Сваливание сбиванием захватом ног - контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища - контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего - сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.
- Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри - контрприем: перевод в сторону

захваченной ноги - контрприем: перевод нырком захватом ноги.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отклоняясь назад, опереться предплечьем захваченной руки в атакующего - бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой -контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) - бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).

- Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой опереться в бок или бедро - бросок вращением захвата руки сверху.

- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри -защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.

- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед -сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри- Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

- Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри - защита: опереться рукой в бок, отклониться назад - бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом.

- Бросок вращением захватом руки сверху - защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку.

Таблица № 37

Совершенствование техники борьбы в партере
Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер;	Выход на верх захватом туловища.

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

Перевороты забеганием

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

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	В выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку.
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом;

	атакующему перейти на другую сторону.	в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги.
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка.	Не дать выполнить захват зацеп ног, скрещивая их.	Накрывание ближней ногой.

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри.	Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу.	а) Мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром.	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.	Мельница назад с захватом рук.
Переворот перекатом с захватом ноги, прижимая голову.	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.	Мельница захватом руки и одноименной ноги.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра и ближней голени.	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.	Мельница захватом руки и одноименной ноги.

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

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

Броски подворотом

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

Броски наклоном

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

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём

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

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки основной акцент следует делать на совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периодах) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке

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

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней;
- защита от скрестного захвата;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты с зацепом дальней ноги;

- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход навстречу из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

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

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

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

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

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

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

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

Требования к технике безопасности.

При организации тренировочных занятий в спортивном зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией СШОР №15 «Динамо».

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пары формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений; - ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя. В отсутствие тренера-преподавателя спортсмены организации в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, и специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные

суставы и массаж ушных раковин. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставляя руки. Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом. Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсмену запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования. После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места. После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

4.1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Таблица №38

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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.
	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в 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.
	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. 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 отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

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

5.5. 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.

5.6. 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.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специализированном борцовском зале по ул. Куйбышева, 39.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 39, 40.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
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 «панкратион»											
9	Рашгард 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 «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» 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	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

19	Шорты	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20	Ги красный (кимоно)	компле кт	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Ги синий (кимоно)	компле кт	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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 «панкратион»											
9.	Рашгард 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 «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» 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	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

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).

Организационные условия:

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического

развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
✓ наличие дополнительной образовательной программы;
✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей СШОР №15 «Динамо».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа составлена в соответствии:

- с пунктом 21. 1 статьи 6 Федерального Закона от 4 декабря 2007 года № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, №18, ст. 3071),
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071);
- с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- с приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- с учетом приказа Минздрава России № 1144н;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», приказ Минспорта РФ от 14.12.2022 №1221;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1221 от 14 декабря 2022 года;
- пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 года № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);
- на основании Устава МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ (далее - Учреждение).

Список литературных источников

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. - М.: ФиС, 1977.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.
3. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.
5. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995.
6. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998.
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа 1997.
8. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. Перечень Интернет-ресурсов, 2020г.
9. Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба» (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, 2021г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
3. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
4. <http://www.wrestrus.ru/> – Федерация спортивной борьбы России;
5. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Сайт Министерства Спорта РФ;
6. <http://www.roc.ru> - Сайт Олимпийского комитета России;
7. <http://www.rusada.ru> - Сайт Российского антидопингового агентства.
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/.
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru