**Муниципальное учреждение дополнительного образования**
**«Спортивная школа олимпийского резерва № 10»**

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля

_____ А.Е. Легус

«___» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО СШОР № 10

_____ Э.В.Кокурина

«___» _____2023 г.

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

город Ярославль, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.Общие положения……..2
1. Наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта…….. 2
2. Цель реализации программы…….....2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки……..3
4. Объем Программы……4
5. Виды (формы) обучения……...5
6. Годовой учебно-тренировочный план……..12
7. Календарный план воспитательной работы……15
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……17
9. Планы инструкторской и судейской практики……....20
10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……20
III. Система контроля……..23
11.Требования к результатам реализации Программы……23
12.Оценка результатов освоения программы……24
13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы……...25
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»……..31
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий……33
15. Учебно-тематический план……106
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»……..... 110
16. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий……110
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»……116
17. Материально-технические условия реализации Программы……116
18. Кадровые условия реализации программы……..119
19. Информационно-методические условия реализации программы……120

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва № 10» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта России от 17 сентября 2022 года № 732

2. Целью реализации 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. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития обучающегося и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по греко-римской борьбе.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

*На этап начальной подготовки* зачисляются кандидаты не моложе 7 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет и старше. Обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет и старше. Обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | | | Группы спортивной подготовки | |
|---|---|---|---|---|
| Название | Период | Продолжительность (год) | Возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| НП | *До года* | 1 | 7 | 12 |
| | *Свыше одного года* | 2 | | |
| | | 3 | | |
| | | 4 | | |
| УТ (СС) | *Начальной спортивной специализации* | 1 | 11 | 10 |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *(до двух лет)* | 2 | | |
| | *Углубленной спортивной специализации (свыше двух )* | 3 | | |
| | | 4 | | |
| ССМ | *Совершенствование спортивного мастерства* | Без ограничений | 14 | 4 |
| ВСМ | *Высшее спортивное мастерство* | Без ограничений | 16 | 2 |
| Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. (Приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 № 732 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба») | | | | |

**4. Объем программы.**

**Режимы учебно-тренировочной работы**.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования учебно-тренировочных групп спортивной подготовки по греко-римской борьбе определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

**Предельные учебно-тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетних учебно-тренировочных занятий в вольной борьбе от юного возраста до взрослых обучающихся является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающего, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающего и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающего и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном процессе очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 2 предоставлены требования к объему учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе на разных этапах спортивной подготовки.

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | | | Этап начальной спортивной специализации | | Этап углубленной спортивной специализации | | | |
| | | | | | до двух лет | | свыше двух лет | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 12 | 20 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 6 | 6 | 9-12 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год* | 234 | 312 | 312 | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 1456 | 1664 |

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом учебно-тренировочной нагрузки и, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

### Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава учебно-тренировочной группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

Требования к количественному составу учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе приведены в таблице № 3.

Таблица № 3

Количественный состав учебно-тренировочной группы

| Этап подготовки | Период | Количество обучающихся в группе | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Min | Оптимальное | Max* |
| НП | 1 год | 8 | 15 | 20 |
| | 2 год | 8 | 12 | 20 |
| | 3 год | 8 | 12 | 20 |
| | 4 год | 8 | 12 | 20 |
| УТ (СС) | 1 год | 8 | 12 | 14 |
| | 2 год | 8 | 12 | 14 |
| | 3 год | 8 | 12 | 12 |
| | 4 год | 8 | 12 | 12 |
| ССМ | Весь период | 1 | 4 | 8 |
| ВСМ | Весь период | 1 | 2 | 4 |

Примечание: *Максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

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

При проведении занятий с обучающимися из различных учебно-тренировочных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе.

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

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

Требования к качественному составу учебно-тренировочных групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Требования к качественному составу учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

| Этапы спортивной подготовки | | Требования к уровню подготовки | |
|---|---|---|---|
| название | периоды | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | - |
| | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| | 3-й год | | |
| | 4-й год | | |
| УТ (СС) | 1-й год | выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 1юн,2юн,3юн |
| | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 1юн,2юн,3 |
| | 3-й год | | 3,2 |
| | 4-й год | | 1,2,3 |
| ССМ | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | кандидат в мастера спорта |
| ВСМ | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому | мастер спорта России, мастер спорта России |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | международного класса |

**Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно-тренировочное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным учебно-тренировочными планам спортивной подготовки.

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

Индивидуальный учебно-тренировочный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки обучающегося и (или) его положения в рейтинге иных обучающихся учебно-тренировочной группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по вольной борьбе представлены в таблице № 5.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в вольной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как

эффективная форма подготовки обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся (таблица № 4).

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (спортсменов – борцов)*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вольной борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вольной борьбы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (таблица № 5).

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

| N п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий (сборов) | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы обучающихся, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух мероприятий (сборов) в год | | Не менее 60% от состава группы обучающихся, проходящих спортивную подготовку на |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (сборы) для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

В процессе многолетних учебно-тренировочных занятий чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма обучающихся и будет направлена на улучшение способностей организма обучающегося приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном учебно-тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели (таблица № 6).

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе, из расчета на 52 недели (час)**

| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки (НП) | | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) | | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) | |
| | | до одного года | | свыше одного года | | | | до двух лет | | | | свыше двух лет | | | | | |
| | | 1 год | | 2 год | | 3-4 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | Без ограничений | | Без ограничений | |
| | | час | (%) | час | (%) | час | (%) | час | (%) | час | (%) | час | (%) | час | (%) | час | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 23 | 24 | 23 | 24 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%): | **141** | 60 | **165** | 53 | **165** | 53 | **187** | 45 | **187** | 45 | **218** | 35 | **284** | 26 | **250** | 20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | **47** | 20 | **62** | 20 | **62** | 20 | **75** | 18 | **75** | 18 | **125** | 20 | **218** | 20 | **312** | 25 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка (%): | **23** | 10 | **44** | 14 | **44** | 14 | **42** | 10 | **42** | 10 | **144** | 23 | **294** | 27 | **312** | 25 |
| 4. | Теоретическая, психологическая подготовка, (%) | **23** | 10 | **41** | 13 | **41** | 13 | **38** | 9 | **38** | 9 | **62** | 10 | **164** | 15 | **226** | 18 |
| 5. | Восстановительные мероприятия (%) | - | - | - | - | - | - | **33** | 8 | **33** | 8 | **25** | 4 | **44** | 4 | **62** | 5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | - | - | - | **4** | 1 | **4** | 1 | **6** | 1 | **11** | 1 | **12** | 1 |
| 7. | Участие в соревнованиях (%) | - | - | - | - | - | - | **33** | 8 | **33** | 8 | **38** | 6 | **66** | 6 | **62** | **5** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Контрольные испытания | - | - | - | - | - | - | **4** | 1 | **4** | 1 | **6** | 1 | **11** | 1 | **12** | 1 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | 234 | 100 | 312 | 100 | 312 | 100 | 416 | 100 | 416 | 100 | 624 | 100 | 1092 | 100 | 1248 | 100 |
| Количество часов в неделю | | 4,5 | | 6 | | 6 | | 8 | | 8 | | 12 | | 21 | | 24 | |
| Количество тренировок в неделю | | 3-4 | | 3-5 | | 3-5 | | 6 | | 6 | | 9-12 | | 9-12 | | 9-12 | |

.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется МУ ДО СШОР № 10 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнования различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вольной борьбы и терминологии, принятой в вольной борьбе;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года (учебно-тренировочный график) |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года (учебно-трениров очный график) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года (учебно-тренировочный график) |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года (учебно-тренировочный график) |
| 2.3 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года (учебно-тренировочный график) |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическаяподготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вольной борьбы в современном обществе, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МУ ДО СШОР № 10 | В течение года (учебно-тренировочный график) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | легендарных спортсменов в РФ, в ЯО, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МУ ДО СШОР № 10 | В течение года (учебно-тренировочный график) |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленных на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных обучающихся | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- изучение обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- изучение обучающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 8 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в МУ ДО СШОР № 10.

Таблица № 8

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

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

По тренерско-преподавательской 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 учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- 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 обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебно-тренировочных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебно-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.

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

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в образовательных организациях.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, спортивных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

**Физические факторы** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в юном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства** назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Методическое обеспечение** программы спортивной подготовки:

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей обучающегося, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Тренер-преподаватель, учитывая реальные двигательные возможности обучающихся (борцов), ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

**Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения учебно-тр6енировочных мероприятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях").

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами учреждения.

## III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная (вольная) борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная (вольная) 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 (вольная) 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 РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На тапе 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 (вольная) борьба»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять 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;
- 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 РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МУ ДО СШОР № 10, на основе разработанных комплектов 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.**

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МУ ДО СШОР № 10 спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 9.

Таблица 9

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1. | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная МУ ДО СШОР № 10, включающая тесты из Рабочей программытренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятияспортом |
| 6. | Другие виды | Устанавливаются МУ ДО СШОР самостоятельно | |

**Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 10-13

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся в учебно-тренировочные группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 1.5 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (3 попытки) | Количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | Количество раз | не менее | |
| | | | 2 | |

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся в учебно-тренировочные группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2 | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5 | Челночный бег 3х10м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.8 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1 | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 2.2 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 40 | |
| 2.3 | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 5,2 | |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6 | |
| 2.6 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся в учебно-тренировочные группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **юноши/юниоры** | **девушки/юниорки** |
| **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 | 10,00 |
| 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 3х10м | 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 | |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 7 | |
| 2.6 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6,3 | |
| 2.7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) обучающихся в учебно-тренировочные группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **юноши/юниоры** | **девушки/юниорки** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,5 |
| 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 3х10м | 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 | 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 | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 6,2 | |
| 2.3 | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 52 | |
| 2.4 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 8 | |
| 2.5 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 9 | |
| 2.6 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Нормативы по технической подготовленности для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки приведены в таблице № 14.

Таблица № 14

Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Упражнения | Уровень оценки, баллы | УТ (СС) | | | | ССМ | ВСМ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | | |
| 1 | 10 кувырков вперед (сек) | 5 | 17,2 | 16,5 | 16,2 | 16,0 | 15,6 | 15,0 |
| | | 4 | 17,9 | 17,2 | 16,9 | 16,7 | 16,0 | 15,5 |
| | | 3 | 18,8 | 18,5 | 17,8 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| | | 2 | 19,3 | 19,1 | 18,3 | 18,1 | 17,8 | 16,5 |
| | | 1 | 20,0 | 19,8 | 19,2 | 19,0 | 18,4 | 17,1 |
| 2 | 5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек) | 5 | 13,5 | 11,5 | 10,8 | 10,0 | 9,5 | 8,5 |
| | | 4 | 15,5 | 12,1 | 11,8 | 11,0 | 10,5 | 9,5 |
| | | 3 | 17,5 | 13,2 | 13,5 | 12,0 | 11,5 | 10,5 |
| | | 2 | 18,0 | 15,0 | 14,5 | 13,0 | 12,5 | 11,5 |
| | | 1 | 18,5 | 16,0 | 15,5 | 14,0 | 13,5 | 12,5 |
| 3 | Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек) | 5 | 16,0 | 16,0 | 15,5 | 15,0 | 15,0 | 14,0 |
| | | 4 | 20,8 | 17,5 | 16,5 | 16,0 | 16,0 | 15,0 |
| | | 3 | 27,0 | 18,5 | 18,0 | 17,0 | 17,0 | 16,0 |
| | | 2 | 35,0 | 24,5 | 23,5 | 22,0 | 21,0 | 20,5 |
| | | 1 | 39,5 | 30,0 | 29,0 | 28,0 | 27,0 | 26,0 |
| 4 | Перевороты на мосту 10 раз (сек) | 5 | 27,0 | 23,0 | 23,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 |
| | | 4 | 30,1 | 30,0 | 27,0 | 25,0 | 25,0 | 23,0 |
| | | 3 | 37,1 | 36,0 | 31,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 |
| | | 2 | 42,5 | 41,0 | 40,0 | 38,5 | 36,0 | 33,5 |
| | | 1 | 46,0 | 45,5 | 44,0 | 41,5 | 40,0 | 39,0 |
| 5 | 10 бросков манекена (сек) | 5 | 24,0 | 23,0 | 22,0 | 21,0 | 20,0 | 19,0 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | 30,0 | 29,1 | 27,9 | 27,1 | 24,1 | 23,4 |
| | | 3 | 38,0 | 38,0 | 31,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 |
| | | 2 | 42,5 | 42,0 | 36,5 | 35,0 | 33,5 | 30,5 |
| | | 1 | 48,0 | 47,5 | 44,0 | 43,0 | 40,0 | 36,5 |
| 6 | 10 кувырков назад (сек) | 5 | 18,2 | 18,0 | 18,0 | 18,0 | 20,0 | 20,0 |
| | | 4 | 20,5 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 22,0 | 22,0 |
| | | 3 | 22,0 | 22,0 | 22,0 | 22,0 | 24,5 | 24,5 |
| | | 2 | 24,5 | 24,0 | 24,0 | 24,0 | 27,0 | 27,0 |
| | | 1 | 27,0 | 26,5 | 26,5 | 26,5 | 30,0 | 30,0 |
| 7 | Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек) | 5 | 15,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 15,0 | 15,0 |
| | | 4 | 16,5 | 15,5 | 15,5 | 15,5 | 16,5 | 16,5 |
| | | 3 | 18,0 | 17,0 | 17,0 | 17,0 | 18,0 | 18,0 |
| | | 2 | 19,5 | 18,5 | 18,5 | 18,5 | 19,5 | 19,5 |
| | | 1 | 20,0 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 20,0 | 20,0 |

**Переводные нормативы по технической подготовленности**

**(**для всех групп подготовки**)**

Техника выполнения специальных упражнений

**Забегания на мосту*:***

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

**Перевороты с моста:**

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

**Вставание со стойки на мост и обратно в стойку***:*

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

**Сальто вперед с разбега (страховка обязательна)***:*

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

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

Техника выполнения технико-тактических действий

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

**Выполнение защит и контрприемов** от приема, выполняемого партнером.

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

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

## IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МУ ДО СШОР № 10.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнениятренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- Титульный лист;
- Пояснительная записка;
- Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;

- Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
- Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:
- Титульный лист (на бланке МУ ДО СШОР № 10);
- Гриф согласования с руководителем МУ ДО СШОР № 10.
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- Пояснительная записка:
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:

перспективный план спортивной подготовки (для этаповсовершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

план по месяцам;

индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## 14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

(для всех лет спортивной подготовки)

**Обще-подготовительные упражнения**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в учебно-тренировочных группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и луче запястных суставах (сгибание, разгибание,

отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

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

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

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

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

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

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные

акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

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

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

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

г) *упразднения 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.;

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

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года 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 донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

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

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из 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.;

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

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

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

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

ж) *упражнения на батуте* (для обучающихся учебно-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; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

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

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, 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 стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

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

моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

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

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

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

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

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении на мосту: вперед-назад, с

поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, 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 (таблице №15).

Таблица №15

Номера заданий для игр в касания

| № п/п | Место касания | Способы касания рукам | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 23 | 24 | 47 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 33 | 34 | 52 |
| 11. | Левое бедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

В таблице № 15 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

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

Игры в касания систематически и постепенно подводят 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 представлены в таблице №16.

Таблица №16

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***

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

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

***Изменение размеров игровой площадки***

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

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

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

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

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

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

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

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

**Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся обучающиеся, «открывшие

блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру-преподавателю следует на примере этих обучающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

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

***Классификация игр, основы методики***

Структура блокирующих захватов характеризуется:

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

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

Таблица № 17

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19. | Правую кисть | Правое предплечье | 19 | 41 | 63 | 85 |
| 20. | Правую кисть | Правый локоть | 20 | 42 | 64 | 86 |
| 21. | Правую кисть | Правое плечо | 21 | 43 | 65 | 87 |
| 22. | Правую кисть | Правое бедро | 22 | 44 | 66 | 88 |

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив обучающимся 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 обучающихся: 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 обучающихся невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

***Основные варианты атакующих захватов***

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

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

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

*Рук с головой* – спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

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

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

***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; 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:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;

2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки обучающегося, 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., обучающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;

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

***Усложнения исходных положений*** могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

**Игры в 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, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; 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.

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

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Общие замечания**

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

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на учебно-тренировочных занятиях 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 обучающимися начиная с 3-го года спортивной подготовки.

Таблица 18

Примерное распределение учебно-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 учебно-тренировочных занятий с учетом учебы обучающихся 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 учебно-тренировочные задания,

упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров-преподавателей страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся в течение первых 2-3 лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебно-тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации обучающихся 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 с обучающимися, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое 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 учебно-тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку обучающиеся 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 обучающихся 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.).

Таблица 19

**Техника вольной борьбы**

для групп начальной подготовки (1–4-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 | Захватить ноги атакующего спереди | Перевод нырком под руку |
| Перевод рывком захватом одноименной руки | Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку | а) Перевод рывком за руку;<br>б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо |
| Перевод нырком захватом рук | а) Упереться предплечьем в грудь;<br>б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад;<br>б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху |
| Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку | а) Упереться предплечьем в грудь;<br>б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>б) бросок подворотом захватом руки на плечо;<br>в) бросок подворотом захватом запястья |

***Сваливания***

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

***Броски поворотом (мельницы)***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок поворотом захватом руки | а) Захватить руку, захватывающую ногу;<br>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;<br>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 | | |

***Броски вращением (вертушки)***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок вращением захватом руки снизу | а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение;<br>б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение;<br>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 – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом.
- 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 изнутри.

Таблица № 20

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

***Перевороты скручиванием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот скручиванием захватом на рычаг | а) Не давать осуществить захват;<br>б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакуюему, освободиться от захвата | а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо;<br>б) бросок через спину захватом руки через плечо |
| Переворот скручиванием захватом рук сбоку | | |
| Переворот скручиваниемзахватом дальней руки и бедра снизу-спереди | | |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных рук | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю руку атакующего к себе;<br>б) сесть и захватить ближнюю руку атакующего | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку но |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри | а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;<br>б) лечь на живот, зажать ногу атакующего и освободить руку | Выход наверх захватом туловища |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову | | |
| Переворот скручиванием захватом руки | а) Поворачиваясь спиной к атакующему, | Переворот за себя захватом туловища |

| | | |
|---|---|---|
| (шеи) и ближнего бедра с зацепом | прижать дальней ноги к бедру;<br>б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку | |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных рук | а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе;<br>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;<br>б) бросок через спину захватом запястья с зацепом |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее | | |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ | а) Отставить ногу назад в сторону;<br>б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;<br>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;<br>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;<br>б) бросок через спину захватом руки через плечо |
| Переворот переходом с ключом и зацепом | а) Упереться свободной рукой и ногой в | а) Бросок через спину захватом руки через |

| | | |
|---|---|---|
| одноименной руки | ковер;<br>6) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону | плечо;<br>б) выход наверх выседом;<br>в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги |
| Переворот переходом с захватом дальней 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 рукой | Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват | а) Мельница назад захватом разноименных рук;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом обратным захватом | Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват | а) Переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени;<br>б) выход наверх выседом;<br>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги |

***Перевороты накатом***

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

***Перевороты разгибанием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча | а) Не дать сделать обвив: захватить атакующего, соединить бедра;<br>б) прижать руку к туловищу, отставить | а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи);<br>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.
- 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 – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом .
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом
- Переворот скручиванием захватом с – 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.

## ОРГИНАЗИЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (НАЧАЛЬНОЙ 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 учебно-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-преподавателю следует обратить внимание на содержание учебно-тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
3. Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
4. Учебно-тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 минут).

5. Учебно-тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).

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

7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце учебно-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 обучающихся (борцов) при проведении приемов в стойке:*

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

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

***Элементы маневрирования***

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

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

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

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

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

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

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

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере (таблице № 21)

Таблица № 21

**Техника борьбы**

для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (1–2-й года спортивной подготовки)

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

***Переводы в партер***

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

| | | |
|---|---|---|
| Перевод выседом захватом через руку | а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку;<br>б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему | а) Накрывание выседом;<br>б) перевод зашагиванием в сторону |

***Сваливания***

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

***Броски наклоном***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом | а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника;<br>б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться | а) Перевод рывком за руку и шею сверху;<br>б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху;<br>в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом) |
| Бросок наклоном захватом туловища | Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад | сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи |
| Бросок наклоном захватом туловища | Захватить туловище спереди, отрыв соперника от ковра, выполнить отведение ног соперника в сторону. | а) Перевод рывком с захватом туловища сзади;<br>б) бросок наклоном захватом руки под плечо |

| | | |
|---|---|---|
| | | с задней подножкой (отхватом) |
| Бросок наклоном захватом одной руки | Захватить туловище спереди, отрыв соперника от ковра, выполнить отведение ног соперника в сторону. | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Бросок наклоном захватом двух рук | | |

***Броски подворотом***

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

***Броски поворотом (мельницей)***

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

| | | |
|---|---|---|
| Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней руки изнутри | а) Вести схватку в высокой стойке;<br>б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону | Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги |
| Бросок поворотом захватом руки изнутри | а) Захватить руку, захватывающую ногу;<br>б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу;<br>в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги) |
| Бросок поворотом захватом разноименной руки 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 | Присесть, отставляя ногу назад | а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри;<br>б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | Присесть, отставляя ногу назад | Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;<br>б) упереться захваченной рукой в грудь | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>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;<br>б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра | а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу;<br>б) перевод рывком захватом туловища;<br>в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |
| Бросок прогибом захватом рук | Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;<br>б) накрывание выставлением ноги в сторону |

| | | |
|---|---|---|
| | | поворота |

**Комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном – 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 – контрприем: перевод рывком захватом плеча я шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставать захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом
- одноименной руки.

Таблица № 22

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

***Перевороты скручиванием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу | а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону | а) Выход наверх забеганием;<br>б) накрывание ближней ногой, выходом на верх |
| Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову | а) Не дать захватить на рычаг;<br>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;<br>б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) | а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот);<br>б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе | а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри;<br>б) накрывание ближней ногой, выходом на верх |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри | | |
| Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, | Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону | |
| Переворот скручиванием захватом | а) Не дать захватить ноги;<br>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;<br>б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги |
| Переворот скручиванием захватом изнутри и шеи сверху (одноименного плеча) | Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор | Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища |

***Перевороты забеганием***

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

***Перевороты переходом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот переходом | а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего;<br>в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу | а) Сбивание ногами назад с захватом ноги;<br>б) накрывание выседом с зацепом ногами |
| Переворот переходом захватом и одноименной руки | Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад | а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра;<br>б) выход наверх забеганием |
| Переворот переходом с зацепом 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 | Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего | Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри |
| Переворот переходом ножницами и захватом | а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего;<br>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 | а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг;<br>б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу. | а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом;<br>б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом. |
| Переворот перекатом обратным захватом дальней руки | а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу;<br>б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги | а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени;<br>б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья;<br>в) переворот обратным захватом туловища |
| Переворот перекатом захватом дальней руки двумя руками | а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги | а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья;<br>б) переворот обратным захватом туловища;<br>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом с захватом шеи . | а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват;<br>б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего;<br>в)захватить руку, сесть на дальнее бедро | а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри;<br>б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги). |
| Переворот перекатом с захватом шеи .<br>Переворот перекатом обратным захватом | | Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени |

***Перевороты разгибанием***

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

***Перевороты накатом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри | а) Не дать захватить руку, лечь на живот;<br>б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом |
| Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху | | |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья | 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 | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего |

***Перевороты прогибом***

| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
|---|---|---|
| Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку | а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе;<br>б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе. | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо |

| | | |
|---|---|---|
| Переворот прогибом захватом на рычаг | а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе;<br>б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к ковру | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо |

***Броски наклоном***

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

***Броски прогибом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок прогибом обратным захватом туловища | а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед;<br>б) поставить захваченную ногу между ног атакующего | а) Выход наверх выседом;<br>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;<br>б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди. |
| Дожим захватом плеча и шеи спереди. | Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот | |
| Дожим захватом туловища с рукой сбоку | Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот | |
| Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру | Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки | а) Переворот через себя захватом руки двумя руками;<br>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 | |

## Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук 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 – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием 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 атаующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри.
- 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.

## Учебно-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 учебно-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 учебно-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 23

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 |
| Комбинирующие упоры с захватами | |
| Блокирующие захваты | |

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

При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменов. 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-преподаватель готовит самостоятельно с учетом учебно-тренировочного материала и особенностей обучающихся, 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 учебно-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.

## ОРГИНАЗИЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

(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;
- учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

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

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

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

**Физическая подготовка**

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

В силовой подготовке для обучающихся 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.

**3. 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 отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Таблица № 24

**Техника борьбы**

для групп учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации 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 | Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги | а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;<br>б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>в) перевод выседом с захватом бедра через руку |
| Перевод рывком захватом руки | | |
| Перевод нырком захватом туловища сзади | Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему | а) Бросок через спину захватом запястья;<br>б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой;<br>в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами;<br>г) накрывание захватом рук с зацепом |
| Перевод нырком захватом туловища | а) Упереться предплечьем в грудь;<br>б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед | а) Бросок через спину захватом запястья;<br>б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой |
| Перевод вращением захватом руки | а) Упереться голенью между ног атакующего;<br>б) в момент нырка шагнуть вперед | Накрывание переносом ноги в сторону поворота |

***Сваливания***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Сваливание сбиванием захватом руки | Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего | Перевод рывком захватом туловища и бедра |
| Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками | а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад;<br>б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад. | а) Перевод рывком захватом туловища (руки);<br>б) сбивание захватом ноги и туловища |
| Сваливание сбиванием захватом рук | Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться | а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;<br>б) перевод рывком захватом одноименной руки;<br>в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку;<br>г) переворот перекатом обратный захватом ближней ноги |
| Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом | | |
| 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;<br>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;<br>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;<br>б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |

***Броски наклоном***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом разноименных | а) Захватить шею спереди, упираясь | Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней |

| | | |
|---|---|---|
| руки | предплечьем в грудь;<br>б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего | подножкой (отхватом). |
| Бросок наклоном захватом туловища и разноименной | Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад | Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи |
| Бросок наклоном захватом | 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 обхватом | | |

***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 | 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, упереться рукой в поясницу атакующего<br>б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. | а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой;<br>б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги;<br>в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи | | |
| Бровок подворотом захватом рук с передней | | |
| Бросок подворотом захватом рук с подхватом | | |

***Броски прогибом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок прогибом захватом шеи и ближнего | а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь;<br>б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; | а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;<br>б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри |

| | | |
|---|---|---|
| | в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи). | |
| Бросок прогибом захватом руки и шеи | Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;<br>б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота |
| Бросок прогибом захватом рук с обвивом | а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад;<br>б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |
| Бросок прогибом | а) Упереться в плечи или захватить руки;<br>б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться. | Перевод рывком захватом руки и шеи сверху |
| Бросок прогибом захватом разноименных рук | а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь;<br>б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего. | а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом;<br>б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой |
| Бросок прогибом захватом разноименных руки | а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад;<br>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;<br>б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>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 – 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 – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- Бросок поворотом захватом руки и - 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 – 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 защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Таблица № 25

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

### *Перевороты скручиванием*

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

### *Переворот забеганием*

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот забеганием захватом руки на ключ | а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону;<br>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 | | |

### *Перевороты переходом*

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею | Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе | Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри |
| Переворот переходом, зажимая руку | 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 | а) Прижать руку к себе;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в | а) Бросок через спину захватом руки под плечо;<br>б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой. |
| Переворот перекатом захватом шеи из-под | | |

| | | |
|---|---|---|
| плеча и | сторону и захватить руку | |

| | | |
|---|---|---|
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего | Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться | Мельница захватом руки и одноименной ноги |
| Переворот перекатом обратным , прижимая голову | | |
| Переворот перекатом с захватом шеи | а) Прижать ближнюю ногу к груди;<br>б) движением вперед освободить дальнюю ногу | Накрывание выседом с захватом ноги |
| Переворот перекатом обратным захватом | | |
| Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая | 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;<br>б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер | а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища;<br>б) выход наверх выседом |
| Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом | а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра;<br>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 | Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;<br>б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего. |
| Переворот накатом захватом туловища сверху | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху | | |

***Броски наклоном***

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

***Броски прогибом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) | 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:<br>а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот;<br>б) раскачиваясь в лево-вправо | а) Переворот захватом туловища спереди;<br>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;<br>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;<br>б) переворот через себя захватом руки и туловища. |
| Дожим захватом руки (руки и шеи) | Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот;<br>б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки | а) выход наверх выседом;<br>б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища |

***Броски подворотом***

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

**Комбинации**

- Переворот перекатом обратным захватом – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот накатом захватом руки на ключ – 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 – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку.
- Переворот переходом с ножницами и захватом – 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.

## ОРГИНАЗИЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (без ограничений) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (без ограничений)

**Общие замечания**

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в учебно-тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности обучающихся (борцов) в схватках;
- стремление к формированию у обучающихся 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 обучающегося;
- 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.

Таблица 26

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ**

для групп совершенствования спортивного мастерства спортивной подготовки

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

***Переводы в партер***

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

***Сваливания***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Сваливание сбиванием захватом руки | Захватить руки, отставить захваченную ногу | Перевод нырком захватом ног |
| Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней руки | Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват | Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри |
| Сваливание сбиванием захватом рук с зацепом | Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Сваливание сбивание захватом руки двумя руками | | |
| 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 | Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад | Бросок прогибом захватом рук с обвивом |
| Бросок наклоном захватом руки. | а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват;<br>б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом. |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом | Наклониться вперед, отставить ногу назад | а) Перевод рывком захватом туловища и бедра;<br>б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой. |
| Бросок наклоном захватом туловища и ближней (дальней) руки | Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее | Бросок подворотом захватом руки и шеи с под-хватом |

| | | |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом руки | | |
| Бросок наклоном захватом руки с обхватом | а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад – разорвать захват;<br>б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку;<br>в) перешагнуть через ногу атакующего;<br>г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад | а) Перевод рывком захватом одноименной руки;<br>б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом;<br>в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата |
| Бросок наклоном захватом руки и одноименной руки | 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 с обхватом | | |

***Броски поворотом (мельницы)***

| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
|---|---|---|
| Бросок поворотом захватом шеи и руки снаружи | Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад | а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги;<br>б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу. |
| Бросок поворотом захватом руки и одноименной руки 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 руки изнутри | Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад | Перевод поворотом в сторону захваченной ноги |
| Бросок поворотом захватом руки | Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад | Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки |
| Бросок поворотом назад захватом одноименной руки 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 | а) Упереться свободной рукой в бедро, таз;<br>б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку | а) Перевод рывком захватом одноименной руки;<br>б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом;<br>в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом | | |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху | 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;<br>б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом |

***Броски прогибом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с зашагиванием | Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего | а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;<br>б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри |
| Бросок прогибом захватом туловища сбоку | | |
| Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку | а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь;<br>б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего | а) Бросок через спину захватом запястья;<br>б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом | Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом;<br>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;<br>б) захватить свободной рукой противника за | а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом |

| | | |
|---|---|---|
| | бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу | |
| Бросок прогибом захватом рук с зацепом | Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища;<br>б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота |
| Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом | а) Упереться свободной рукой в бедро (таз);<br>б) прогнуться, захватив ногу | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом |
| Бросок прогибом захватом руки | Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад | а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой;<br>б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом |
| Бросок прогибом захватом руки | Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад | Бросок наклоном захватом РУКИ с задней подножкой |
| Бросок прогибом захватом руки | | |
| Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри | Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги;<br>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 руки | а) Упереться голенью между ног атакующего;<br>б) в момент нырка шагнуть вперед | Накрывание переносом ноги в сторону поворота |
| Бросок вращением захватом руки сверху | а) Прижать туку к туловищу;<br>б) прижать предплечье к груди соперника;<br>в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру | а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону;<br>б) накрывание выседом |

**Комбинации**

- Перевод рывком захватом или ближней руки – 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 руки – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной руки – 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 – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки 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 рук – 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 – 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 № 27

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

***Перевороты скручиванием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча | Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро | а) Выход наверх, выседом;<br>б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги;<br>в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку) |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) | | |
| Переворот скручиванием захватом руки на ключ с зацепом шеи | Лечь на живот, руки убрать руки в стороны, не дать выполнить зацеп ноги | |
| Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) с зацепом изнутри | | |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, | а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад;<br>б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее | Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи |
| Переворот скручиванием захватом дальней руки | | |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных рук | 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 руки | Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх | Переворот через себя захватом запястья |
| Переворот переходом с захватом руки на ключ | Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги | Бросок подворотом захватом ближнего плеча |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча | 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 | Упереться руками в ковер, прогнуться | а) Выход наверх выседом;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри | | |

| | | |
|---|---|---|
| Переворот перекатом обратным захватом туловища | Лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него | а) Переворот через себя выседом и захватом запястья;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего;<br>в) переворот перекатом обратным захватом туловища;<br>г) выход наверх подседом с захватом разноименного запястья. |
| Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом | 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 | а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться;<br>б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему | а) Выход наверх выседом;<br>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 | Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот | а) Бросок подворотом;<br>б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо |
| Переворот перекатом с захватом шеи с рукой | Не дать выполнить захват шеи и руки | |
| Переворот перекатом обратным захватом дальней руки | Лечь в низкий партер, поднять голову вверх | Накрыть ближней ногой |

***Перевороты переходом***

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

***Перевороты разгибанием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот разгибанием зацепами рук с | а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу | а) Переворот скручиванием захватом |

| | | |
|---|---|---|
| захватом шеи из-под плеча | атакующего, соединить бедра;<br>б) прижать руку к туловищу | разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги |
| Переворот переходом с обвивом руки и захватом дальней руки сверху-изнутри | Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед | а) Выход наверх выседом;<br>б) накрывание выседом с захватом рук |
| Переворот разгибанием обвивом 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;<br>б) выход наверх захватом туловища сзади |
| Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча | а) Соединить бедра, не дать сделать обвив;<br>б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги | а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища;<br>б) выход наверх выседом |
| Переворот разгибанием обвивом с захватом ближней руки снизу | | |
| Переворот переходом с обвивом и захватом дальней руки сверху-изнутри | Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед | а) Выход наверх выседом;<br>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 | 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 | 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 | Лечь на живот, не давать выполнить захват руки | Накрыть ближней ногой |

***Броски наклоном***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом ближних руки с | Не дать захватить руку и ногу | Сваливание сбиванием захватом за пятку и |

| | | |
|---|---|---|
| обхватом спереди | | зацепом изнутри за разноименную ногу |
| Бросок наклоном захватом шеи и ближней руки с обхватом спереди | Не дать захватить шею и ногу | |
| Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу | а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему;<br>б) не дать поднять себя прогибаясь | |

***Броски прогибом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок прогибом обратным захватом туловища | а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра атакующего и продвинуться вперед;<br>б) поставить захваченную ногу между ног атакующего | а) Выход наверх выседом;<br>б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом |
| Бросок прогибом захватом дальней руки снизу | Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед | Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом |

| | | |
|---|---|---|
| Бросок прогибом обратным захватом | а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею;<br>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 руки | Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище | а) Выход наверх выседом;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |

***Броски подворотом***

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

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

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Дожим захватом рук под плечи | 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<br>б) накрывание выседом с захватом руки и шеи |
| Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку (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 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 (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 рук – 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 – 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 – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

Таблица 28

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ**

для групп высшего спортивного мастерства

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

***Переводы в партер***

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

| | | |
|---|---|---|
| Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка) | а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку;<br>б) шагнуть в противоположную повороту сторону | Перевод за руку, зашагивая за атакующего |

***Сваливания***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Сваливание сбиванием захватом руки | Захватить руки, отставить захваченную руку | Перевод нырком захватом ног |
| Сваливание сбиванием с захватом рук зацепом | Упереться рукой в грудь, выставить свободную руку вперед – в сторону | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Сваливание сбиванием захватом руки и туловища | Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад | Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри) |
| Сваливание сбивание захватом туловища с зацепом руки изнутри (снаружи) | а) Вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье;<br>б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад | а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;<br>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;<br>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 дальней руки 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 рук | Упереться рукой в грудь (живот) отставить ногу | Перевод рывком захватом туловища с подсечкой |
| Бросок наклоном захватом руки | | |

| | | |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом ближней руки | | |

***Броски поворотом (мельницы)***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок поворотом захватом руки | а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку<br>б) упираясь свободной рукой в атакующего, убрать захваченную руку назад | а) Перевод рывком захватом руки<br>б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги |
| Бросок поворотом захватом рук под плечо | | |
| Бросок поворотом захватом руки | | |
| Бросок поворотом захватом руки под плечо | | |
| Бросок поворотом захватом руки | а) Захватить руку, захватывающую руку;<br>б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную руку назад в противоположную броску сторону | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу;<br>в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги) |
| Бросок поворотом захватом шеи и ближней (дальней) руки изнутри | в) Вести схватку в высокой стойке;<br>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 рук | Захватить руку, выставить захваченную ногу вперед | Бросок подворотом захватом руки под плечо с передней подножкой |
| Бросок подворотом захватомруки | а) Упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить ногу назад;<br>б) захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего | а) Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой;<br>б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом |
| Бросок подворотом захватом руки 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;<br>б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди |
| Бросок подворотом захватом одноименной | Захватить руку, приседая отставить ногу назад | а) Перевод рывком захватом одноименной руки |

| | | |
|---|---|---|
| руки сбоку с подхватом | | с подножкой;<br>б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди |
| Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри | Захватить туловище, выставить свободную ногу вперед – в сторону | а) Сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и разноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом |
| Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом | а) Захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра | а) Перевод рывком захватом ноги сзади;<br>б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади |
| Бросок подворотом захватом рук с подхватом | а) Захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед;<br>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 зашагивание | упираясь в грудь, отставить ногу назад | а) перевод нырком захватом плеча и шеи сверху<br>б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи |
| Бросок прогибом захватом туловища и дальней руки изнутри | | |
| Бросок прогибом захватом ближней руки и шеи | упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад | сваливание сбиванием захватом туловища и бедра |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | а) захватить руку, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему;<br>б) захватить руку и отставить свободную ногу назад | бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой |
| Бросок прогибом захватом туловища сзади | | |
| 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;<br>б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с | а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать | а) перевод нырком захватом ног; |

| | | |
|---|---|---|
| обвивом | захват;<br>б) освободиться – от захвата нырком под руку | б) бросок наклоном захватом ног;<br>в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри |
| Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху | | |
| Бросок прогибом захватом шеи сверху и дальней (ближней) руки с подсечкой | | |
| Бросок прогибом захватом руку и туловище с обвивом | а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее;<br>б) отклоняясь назад, захватить туловище и оторвать атакующего от ковра | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |

***Броски вращением***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок вращением захватом руки | а) упереться голенью между ног атакующего;<br>б) в момент нырка шагнуть вперед | накрывание переносом ноги в сторону поворота |
| Бросок вращением захватом руки сверху | а) Прижать туку к туловищу;<br>б) прижать предплечье к груди соперника;<br>в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру | а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону;<br>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 – контрприем: бросок подворотом захватом запястья – бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок наклоном захватом руки – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.
- Бросок поворотом захватом одноименной руки 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 разноимённой руки – 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 рук – контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища – контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.
- Бросок наклоном захватом руки – 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 изнутри – контрприем: перевод в сторону захваченной ноги – контрприем: перевод нырком захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой .
- Перевод рывком захватом одноименной руки –контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) – бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).
- Бросок наклоном захватом руки и туловища – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).
- Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом
- Бросок вращением захватом руки сверху – защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед в сторону, выполнить переворот рывком за руку

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

***Перевороты скручиванием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову | а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;<br>б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку | Выход на верх захватом туловища |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) | а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру;<br>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 | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;<br>б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри | а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;<br>б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку | Выход наверх захватом туловища |
| Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу | а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону | а) Выход наверх забеганием;<br>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 | а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; | Бросок через спину захватом запястья |

| | | |
|---|---|---|
| Переворот забеганием захватом руки на ключ | б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер | |

***Перевороты переходом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот переходом с захватом дальней руки снизу-изнутри и одноименной руки | Отставить захваченную ногу в сторону и захватить руку атакующего | В выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку |
| Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки | а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер;<br>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;<br>б) выход наверх выседом;<br>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 руки снизу-изнутри | Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу | а) Мельница назад захватом разноименных руки и ноги;<br>б) выход наверх выседом с захватом ноги;<br>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом с захватом шеи с дальней рукой | Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват | Мельница назад с захватом рук |
| Переворот перекатом с захватом руки, прижимая голову | Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться | Мельница захватом руки и одноименной ноги |
| Переворот перекатом обратным захватом дальней руки | Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться | Мельница захватом руки и одноименной ноги |

***Перевороты разгибанием***

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

***Перевороты накатом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Переворот накатом захватом руки на ключ | Прижать таз к ковру и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота | а) Выход наверх выседом;<br>б) бросок через спину захватом запястья с зацепом;<br>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку | Садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер | Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой |
| Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху | Лечь на бок, повернуться грудью к атакующему, упереться рукой в ковер в сторону переворота | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот накатом захватом предплечья | а) Не дать захватить руку, лечь на живот; | а) Бросок через спину захватом запястья с |

| | | |
|---|---|---|
| изнутри | б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер | зацепом стопы;<br>б) отбрасывание ног за атакующего с зацепом |
| Переворот накатом захватом предплечья | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего |

***Броски подворотом***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок подворотом захватом ближней руки | а) Продвинуться вперед в сторону атакующего;<br>б) шагнуть ногой вперед и повернуться грудью к атакующему | Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой |

***Броски наклоном***

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом руки и с обхватом спереди | а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;<br>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) | а) Сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу<br>б) Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед | а) Переворот за себя захватом запястья и одно-именной ноги;<br>б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги;<br>в) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом |
| Бросок прогибом обратным захватом туловища | | |
| Бросок прогибом захватом дальней руки снизу | Отбросить ноги назад, лечь на живот | Накрывание ближней ногой |
| Бросок прогибом обратным захватом туловища | | |

**Комбинации**

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.
- Переворот разгибанием обвивом с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с захватом дальней руки сверху изнутри.
- Переворот накатом захватом руки на ключ – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот переходом с ключом и зацепом бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу.
- Переворот прокатом захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват – переворот перекатом зацепами ноги и головы.
- Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.
- Переворот перекатом захватом шеи – защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием снизу и шеи (одноименного плеча).
- Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

**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 периоде) 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;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия руками;
- защита от захвата рук;
- 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 разгибанием;
- перевороты обратным захватом;
- перевороты с зацепом;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;

- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха обучающихся 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

**Учебно-тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий**

Учебно-тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

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

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

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

**15. Учебно-тематический план**

| 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 вольной борьбы и ее 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 культурой 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 двух лет обучения/свыше двух лет обучения** | **600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорта 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 вольной борьбы | 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 в вольной борьбе | 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 в вольной борьбе | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 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 вольной борьбе. |
| | 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 деятельности 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 | 120 | 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. |
| | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | | | 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 учено-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 виду спорта «спортивная (вольная) борьба».

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки по вольной борьбе определяются в Программе и учитываются, в том числе, при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.**

### Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются:

- по типу организации - учебно-тренировочные и внетренировочные;
- по направленности - общеподготовительные, специализированные, комплексные;
- по содержанию учебно-тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического учебно-тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться:

- ***по цели*** (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные);

- ***по количественному составу обучающихся*** (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

- ***по степени разнообразия решаемых задач*** (на однородные и разнородные).

*На учебно-тренировочных занятиях* усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

*Контрольные занятия* обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у обучающихся соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и

*разнородные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме обучающихся.

В качестве внетренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным учебно-тренировочным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с обучающимся и врачом и утверждаются педагогическим советом учреждения.

Проведение занятий по вольной борьбе возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

*Требования к технике безопасности*

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

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной организации.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у обучающихся.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

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

Для учебно-тренировочного занятия в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой

подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Учебно-тренировочное занятие в уличной обуви запрещена.

*В ходе каждого учебно-тренировочного занятия 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 обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход обучающихся 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 обучающиеся организации в зал борьбы не допускаются.

Перед каждым учебно-тренировочным занятием необходима разминка. Разминка обучающегося должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, 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 самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. Во время учебно-тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) обучающиеся немедленно прекращают борьбу.

Учебно-тренировочная схватка проводится между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным от выполнения спортивных упражнений обучающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с лицами, не достигшими девятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по вольной борьбе на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между лицами, проходящими спортивную подготовку, 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 вольной борьбы.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вольной борьбы, определяется МУ ДО СШОР № 10 самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по вольной борьбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

МУ ДО СШОР № 10 обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в учебно-тренировочные группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающегося (борца) положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой, способствует настрою обучающегося на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый обучающийся (борец) испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

Состояния, возникающие у обучающегося, в спортивной деятельности:

Психофизические состояния обучающихся

| Спортивная деятельность | Состояние |
|---|---|
| В учебно-тренировочной | Тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательной | волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательной | мобильность, мертвая точка, второе дыхание |
| В послесоревновательной | фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающего успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

**Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;
- стаж занятий вольной борьбой;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в образовательном заведении (если обучающийся проходит тренировку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 29.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице №30

Таблица № 29

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Ковер борцовский 12 х 12 м | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) | коли-чество | срок эксплу-атации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки для зала | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**18. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МУ ДО СШОР № 10, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрировано в Минюсте РФ 25.01.2021 г. № 62203).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по виду спортивной подготовки «спортивная (вольная) борьба».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, походящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

**19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

*Список основных источников:*

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
11.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта России от *17 сентября 2022 года № 732*
12.Приказом Министерства спорта РФ N 999 от 30 октября 2015 г. "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" с изменениями и дополнениями от 07.07.2022.

*Список интернет – источников:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru/
5. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
6. Важные факты и основные моменты: https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
7. Вопросы о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
8. Родителям о допинге: https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf
https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf