

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»
(ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной
борьбе»
протокол № 1 от 03.07.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО КК «СШОР
по спортивной борьбе»
№ 223-пр от 03.07. 2023 года

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

*Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта РФ от
30 ноября 2022 года № 1091 (далее – ФССП)*

Срок действия программы: не более 4 лет, на период действия вышеуказанного ФССП

:

Окаров Подписано
цифровой
Владислав подписью:
Окаров Владислав
Викторов Викторович
ич Дата: 2023.07.10
16:21:31 +03'00'

г. Краснодар, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1.	Общие положения	3
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программа спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3.	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24
3.4.	Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	34
4.	Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба (вольная и греко-римская борьба)	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	43
4.2.	Учебно-тематический план	92
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	93
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	96
6.1.	Материально – технические условия реализации Программы	96
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	100
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	101
	Приложение № 1	103
	Приложение № 2	106
	Приложение № 3	108
	Приложение № 4	111
	Приложение № 5	114

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «спортивная борьба», входящих в него дисциплин (вольная и греко-римская борьба) и предполагает достижение следующих **целей**:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий спортивной борьбой;

- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Краснодарского края, России по спортивной борьбе.

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных **задач**: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Образовательные задачи:

1. Формирование начальных (базовых, углубленных) теоретических знаний в области (спортивная борьба), знакомство с историей (спортивной борьбы), опыта мастеров прошлых лет.

2. Изучение правил соревнований, технических и тактических средств, методов и приемов;

3. Ознакомление с правилами гигиены, питания, принципов здорового образа жизни и т.д.

4. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими и тактическими средствами во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

5. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды края, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

6. Подготовка из числа обучающихся судей и тренеров.

Развивающие задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Развитие физических качеств и двигательных способностей.

4. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Воспитание у обучающихся желания самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировочной и соревновательной деятельности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

4. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная борьба» осуществляется на следующих этапах:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);

2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);

4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Срок действия программы: не более 4 лет.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная борьба относится к ациклическим, сложно координационным видам единоборств.

«Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Вид спорта «спортивная борьба» является олимпийским видом спорта и делится на спортивные дисциплины. В данной Программе представлены две дисциплины – вольная борьба и греко-римская борьба. Обе дисциплины входят во Всероссийский реестр видов спорта. Вольная борьба является одним из видов единоборств, в котором разрешены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др. Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в котором запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

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

Система спортивной подготовки требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальное количество человек в группе (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта "спортивная борьба" и участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация (при необходимости) объединяет учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и другими причинами.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся на этапах НП и УТ, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, на этапах ССМ и ВСМ максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не ограничивается.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Объем Программы представлен в Таблице 2

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

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

Система спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия. Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (учебно-тренировочные и спортивно-массовые), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Практические занятия могут различаться по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуации угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного 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 спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения технике, совершенствовании, развитии определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 -35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 -70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 -10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-

тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 3).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовала задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, на которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований;

- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба» представлен в Таблице 4.

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» (далее – Организация) направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «спортивная борьба» в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (Таблица 5).

Для каждой группы спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем Организации до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на максимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы года подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	2-4
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	58-63%	56-62%	45-54%	36-42%	26-32%	18-26%
2.	Специальная физическая подготовка	1-20%	16-20%	16-23%	18-25%	20-25%	23-28%
3.	Участие в соревнованиях	-	1-2%	2-4%	3-5%	6-8%	6-9%
4.	Техническая подготовка	5-6%	6-8%	10-14%	15-19%	12-15%	12-14%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-14%	12-18%	17-26%	17-26%	25-30%	28-35%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3%	2-3%	3-4%	2-3%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%	3-5%	4-6%	6-8%	6-8%	6-8%

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	136-147	175-193	234-281	225-262	270-333	225-324
2.	Специальная физическая подготовка	2-47	50-62	83-120	112-156	208-260	287-349
3.	Участие в соревнованиях	-	3-6	10-21	19-31	62-83	75-112
4.	Техническая подготовка	12-14	19-25	52-73	94-119	125-156	150-175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-33	37-56	88-135	106-162	260-312	349-437
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-16	12-19	31-42	25-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	9-16	21-31	37-50	62-83	75-100
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	181-197	232-255	281-337	374-437	379-466	300-433
2.	Специальная физическая подготовка	3-62	67-83	100-144	187-260	291-364	383-466
3.	Участие в соревнованиях	-	4-8	12-25	31-52	87-116	100-150
4.	Техническая подготовка	16-19	25-33	62-87	156-198	175-218	200-233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31-44	50-75	106-162	177-270	364-437	466-582
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-19	21-31	44-58	33-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	12-21	25-37	62-83	87-116	100-133
Общее количество часов в год		312	416	624	1040	1456	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» со спортсменами проводится воспитательная работа по следующим направлениям:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной борьбы.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Календарный план воспитательной работы в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА,

Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработка и проведение образовательных, информационных программ и семинаров/лекций/уроков/викторин по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку, а также для родителей/законных представителей;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе», направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, борцы учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные приемы. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивной борьбы, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у борца-новичка на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность борцам получить квалификацию судьи по спортивной борьбе. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях(семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.
- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Знать правила соревнований по спортивной борьбе, права и обязанности судейской коллегии.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапах спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- Уметь проводить занятия с группой по ОФП и СФП.
 - Уметь проводить учебные занятия с различной педагогической направленностью.
 - Уметь проводить учебно-тренировочные занятия с одним-двумя спортсменами.
 - Составление рабочих планов, конспектов занятий.
 - Составление Положения о соревновании.
 - Практика судейства (помощник секретаря, бокового судьи, судьи при участниках) на соревнованиях по спортивной борьбе городского уровня.
 - Участие в организации и проведении соревнований на муниципальном уровне.
- Планы инструкторской и судейской практики представлен в таблицах 8 и 9.

Таблица 9

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание	Учебно-тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	
2	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+		
4	Проведение ОФП				+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+
7	Демонстрация технических приемов, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися				+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+
9	Шефство над 1-2 борцами - новичками. Обучение борцовским упражнениям.			+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.				+	+	+
11	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту					+	+

План судейской практики

№ п/ п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)				Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерст ва
		1	2	3	4		
1	Правила соревнований по спортивной борьбе	+	+	+	+	+	+
2	Положение о соревнованиях				+	+	
4	Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.					+	+
5	Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе				+	+	
6	Состав коллегии судей, их права и обязанности.				+	+	+
9	Работа судей				+	+	+
10	Правила ведения протоколов и документации					+	+
11	Определение результатов соревнований				+	+	+
12	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, хронометриста, секретаря				+	+	+
13	Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей					+	+
14	Прохождение судейского семинара.					+	+

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

К прохождению спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Ответственные специалисты ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимся медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием

в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки используется **комплексный контроль**.

Комплексный контроль включает в себя:

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год. Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимся медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики вида спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные нетрудоемкие для врача и спортсмена методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии здоровья спортсмена, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов возлагают на руководителей Организации, а также тренеров-преподавателей.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма спортсменов. Чтобы учебно-тренировочные занятия не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма спортсменов.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;

– дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

1. Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

2. Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Планы применения восстановительных средств

На начальном этапе подготовки вплоть до 3-го года учебно-тренировочного этапа восстановление идет естественным путем – путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

На учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения основными средствами являются:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

На учебно-тренировочном этапе 4 года обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления. *Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений,

варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» представлены в Таблице 11.

Таблица 11

<i>Вид мероприятия</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Периодичность проведения</i>
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся:

- *текущий контроль*, который проводится в течении учебно-тренировочного года в целях систематической проверки достижений обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов;

- *промежуточная аттестация*, которая проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

- *итоговая аттестация*, которая проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом 3.1. Программы.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 12-15);

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 17-22);

- результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» закреплен в соответствующем локальном акте.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе», получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в таблицах 12-15.

Таблица 12

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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м (с)	3	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,0	6,3
		2	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6	6,1	6,4
		1	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,2	6,5
		0	> 6,9	> 7,1	> 6,7	> 6,9	> 6,5	> 6,7	> 6,2	> 6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	9	6	12	8	16	11	19	14
		2	8	5	11	7	15	10	18	13
		1	7	4	10	6	14	9	17	12
		0	< 7	< 4	< 10	< 6	< 14	< 9	< 17	< 12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+3	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
		2	+2	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
		1	+1	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
		0	< +1	< +3	< +3	< +4	< +4	< +5	< +5	< +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	120	115	135	125	150	135	160	145
		2	115	110	128	120	143	130	155	140
		1	110	105	120	115	135	125	150	135
		0	<110	<105	<120	<115	<135	<125	<150	<135
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	3	4	3	4	3	5	4	5	4
		2	3	2	3	2	4	3	4	3
		1	2	1	2	1	3	2	3	2
		0	<2	<1	<2	<1	<3	<2	<3	<2
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	3	12	10	14	12	16	14	18	16
		2	11	9	13	11	15	13	17	15
		1	10	8	12	10	14	12	16	14
		0	<10	<8	<12	<10	<14	<12	<16	<14

2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	3	4	4	5	5	6	6	7	7
		2	3	3	4	4	5	5	6	6
		1	2	2	3	3	4	4	5	5
		0	<2	<2	<3	<3	<4	<4	<5	<5

* М – мальчики, Д – девочки

Таблица 13

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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 60 м (с)	3	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9	8,2	9,6
		2	10,1	10,7	9,5	10,35	8,95	10,05	8,45	9,75
		1	10,4	10,9	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9
		0	>10,4	>10,9	>9,8	>10,5	>9,2	>10,2	>8,7	>9,9
1.2.	Бег на 1500 м (мин, с)	3	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25	6,45	7,00
		2	7,55	8,15	7,35	7,55	7,15	7,35	6,50	7,15
		1	8,05	8,29	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25
		0	>8,05	>8,29	>7,45	>8,05	>7,25	>7,45	>7,00	>7,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	24	17	28	17	36	17	42	17
		2	22	16	26	16	32	16	39	16
		1	20	15	24	15	28	15	36	15
		0	< 20	< 15	< 24	< 15	< 28	< 15	< 36	< 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+12	+15
		2	+6	+7	+8	+10	+9	+12	+11	+14
		1	+5	+6	+7	+9	+8	+11	+10	+13
		0	< +5	< +6	< +7	< +9	< +8	< +11	< +10	< +13
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2	7,2	8,0
		2	8,45	8,95	8,0	8,65	7,65	8,35	7,35	8,1
		1	8,7	9,1	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2
		0	>8,7	>9,1	>8,2	>8,8	>7,8	>8,5	>7,5	>8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	175	155	190	165	205	175	215	180
		2	168	150	183	160	198	170	210	178
		1	160	145	175	155	190	165	205	175
		0	<160	<145	<175	<155	<190	<165	<205	<175
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю0/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д) (количество раз)	3	9	14	11	16	13	18	15	20
		2	8	13	10	15	12	17	14	19
		1	7	11	9	14	11	16	13	18
		0	<7	<11	<9	<14	<11	<16	<13	<18

2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	3	9	6	11	7	13	8	15	9
		2	8	5	10	6	12	7	14	8
		1	6	4	9	5	11	6	13	7
		0	<6	<4	<9	<5	<11	<6	<13	<7
2.2	Прыжок в высоту с места (см)	3	42	42	44	44	46	46	48	48
		2	41	41	43	43	45	45	47	47
		1	40	40	42	42	44	44	46	46
		0	< 40	< 40	< 42	< 42	< 44	< 44	< 46	< 46
2.3.	Тройной прыжок с места (м)	3	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75	6,00	6,00
		2	5,10	5,10	5,35	5,35	5,65	5,65	5,90	5,90
		1	5,00	5,00	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75
		0	<5,00	<5,00	<5,25	<5,25	<5,50	<5,50	<5,75	<5,75
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6	7,0	7,0
		2	5,4	5,4	5,9	5,9	6,4	6,4	6,8	6,8
		1	5,2	5,2	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6
		0	<5,2	<5,2	<5,7	<5,7	<6,2	<6,2	<6,6	<6,6
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3	6,4	6,4
		2	6,1	6,1	6,2	6,2	6,2	6,2	6,3	6,3
		1	6,0	6,0	6,1	6,1	6,1	6,1	6,2	6,2
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1	<6,1	<6,1	<6,2	<6,2
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

* Ю – юноши, Д – девушки

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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ССМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ССМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м (с)	3	8,0	9,4	7,9	9,3
		2	8,1	9,5	8,0	9,4
		1	8,2	9,6	8,1	9,5
		0	>8,2	>9,6	>8,1	>9,5
1.2.	Бег на 2000 м (мин, с)	3	8,00	9,50	7,55	9,45
		2	8,05	9,55	8,00	9,50
		1	8,10	10,00	8,05	9,55
		0	>8,10	>10,00	>8,05	>9,55
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	40	17	42	18
		2	38	16	40	17
		1	36	15	38	16
		0	<36	<15	<38	<16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+13	+17	+14	+18
		2	+12	+16	+13	+17
		1	+11	+15	+12	+16
		0	<+11	<+15	<+12	<+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	7,0	7,8	6,9	7,7
		2	7,1	7,9	7,0	7,8
		1	7,2	8,0	7,1	7,9
		0	>7,2	>8,0	>7,1	>7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	225	184	228	185
		2	220	182	225	183
		1	215	180	220	181
		0	<215	<180	<220	<181
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	51	45	52	46
		2	50	44	51	45
		1	49	43	50	44
		0	<49	<43	<50	<44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Юниоры)0/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Юниорки) (количество раз)	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Прыжок в высоту с места (см)	3	49	49	50	50
		2	48	48	49	49
		1	47	47	48	48
		0	<47	<47	<48	<48
2.4.	Тройной прыжок с места (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3
		2	6,1	6,1	6,2	6,2
		1	6,0	6,0	6,1	6,1
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	7,8	7,8	8,0	8,0
		2	7,3	7,3	7,6	7,6
		1	7,0	7,0	7,3	7,3
		0	<7,0	<7,0	<7,3	<7,3
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3	8,0	8,0	8,5	8,5
		2	7,0	7,0	7,5	7,5
		1	6,3	6,3	6,8	6,8
		0	<6,3	<6,3	<6,8	<6,8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивные разряды	«Кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ВСМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ВСМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 3000 м (Юниоры)/ Бег на 2000 м (Юниорки) (мин, с)	3	12,30	9,40	12,25	9,35
		2	12,35	9,45	12,30	9,30
		1	12,40	9,50	12,35	9,25
		0	>12,40	>9,50	>12,35	>9,25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	44	18	45	19
		2	43	17	44	18
		1	42	16	43	17
		0	<42	<16	<43	<17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+15	+18	+16	+19
		2	+14	+17	+15	+18
		1	+13	+16	+14	+17
		0	<+13	<+16	<+14	<+17
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	6,7	7,7	6,6	7,6
		2	6,8	7,8	6,7	7,7
		1	6,9	7,9	6,8	7,8
		0	>6,9	>7,9	>6,8	>7,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	235	190	238	192
		2	232	188	235	190
		1	230	185	232	187
		0	<230	<185	<232	<187
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	52	46	53	47
		2	51	45	52	46
		1	50	44	51	45
		0	<50	<44	<51	<45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Юниоры)/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Юниорки) (количество раз)	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9

	(кол-во раз)	0	<15	<8	<16	<9
2.2.	Прыжок в высоту с места (см)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Тройной прыжок с места (м)	3	54	54	55	55
		2	53	53	54	54
		1	52	52	53	53
		0	<52	<52	<53	<53
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	8,2	8,2	8,3	8,3
		2	8,1	8,1	8,2	8,2
		1	8,0	8,0	8,1	8,1
		0	<8,0	<8,0	<8,1	<8,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3	9,2	9,2	9,3	9,3
		2	9,1	9,1	9,2	9,2
		1	9,0	9,0	9,1	9,1
		0	<9,0	<9,0	<9,1	<9,1
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание	«Мастер спорта России»				

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) приведены в Таблице 16.

Таблица 16

Бег на 30, 60 м	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Бег на 1500, 2000, 3000 м	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
Челночный бег 3x10 м	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи

	<p>подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из</p>

	<p>партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза
<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.
<p>Метание теннисного мяча в цель</p>	<p>Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p>
<p>Прыжок в высоту с места</p>	<p>На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.</p>
<p>Тройной прыжок с места</p>	<p>Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот же час выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.</p>

Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке	Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных подниманий ног.
Подъем выпрямленных из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	Тест проводится из исходного положения: вис спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в вися под прямым углом и производит удержание ног. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: — сгибание ног в момент подъема; — отсутствие фиксации ног
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.
Стоя на одной ноге, фиксация положения	Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии.

3.4. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме тестирования. Оценка теоретических знаний проводится методом письменных ответов на тестовые задания. Используется следующая система оценки:

- 70 % и более правильно выполненных заданий – «зачет»;
- менее 70% правильно выполненных заданий – «незачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 17-22.

Таблица 17

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (до года обучения)
1.	Спорт это: А. Диета, упражнения, правильное дыхание Б. Физические упражнения и тренировки В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников
2.	Что такое спортивная борьба? А. Наука Б. Искусство В. Вид спорта

3.	<p>Кто такой борец?</p> <p>А. Архитектор Б. Спортсмен В. Поэт</p>
4.	<p>В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команды на Олимпийских Играх?</p> <p>А. 1996 Б. 1984 В. 2000</p>
5.	<p>В чём тренируются борцы?</p> <p>А. В платье Б. В трико и борцовках В. Ни в чем</p>
6.	<p>Где тренируются борцы?</p> <p>А. На ринге. Б. На татами В. На борцовском ковре</p>
7.	<p>Выход обучающихся из спортивного зала возможен:</p> <p>А. После разрешения тренера-преподавателя Б. По окончании комплекса упражнений В. При необходимости</p>
8.	<p>Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:</p> <p>А. По желанию любого участника игры Б. Если нет сил для игры В. После разрешения тренера-преподавателя</p>
9.	<p>Главной причиной нарушения осанки является:</p> <p>А. Малая подвижность в течении дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста В. Слабые мышцы спины Г. Привычка копировать друзей</p>
10.	<p>Первая помощь при ушибах:</p> <p>А. Обеспечить полный покой, приложить холод Б. Растереть ушибленное место В. Приложить тепло Г. Перебинтовать</p>
11.	<p>При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:</p> <p>А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий Б. Возле тренера-преподавателя В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения Г. Вне места занятий</p>

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (свыше года обучения)
1.	<p>Под физической культурой понимается:</p> <p>А. Воспитание любви к физической активности</p> <p>Б. Система нагрузок и упражнений</p> <p>В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека</p> <p>Г. Регулярные занятия спортом</p>
2.	<p>Прародиной вольной борьбы считается:</p> <p>А. Англия</p> <p>Б. Америка</p> <p>В. Россия</p>
3.	<p>Олимпийцами называли людей, которые:</p> <p>А. Выиграли Олимпийские игры</p> <p>Б. Были меценатами для Олимпийских игр</p> <p>В. Помогали в организации Олимпийских игр</p>
4.	<p>В вольной борьбе запрещается:</p> <p>А. Захват головы или шеи двумя руками</p> <p>Б. Делать подножки и подсечки</p> <p>В. Проводить приемы в партере</p>
5.	<p>Борцам во время схватки разрешено:</p> <p>А. Дергать за волосы, щипаться</p> <p>Б. Уважительно относиться к сопернику</p> <p>В. Разговаривать</p>
6.	<p>Личная гигиена борца - это:</p> <p>А. Рациональный распорядок дня, уход за телом</p> <p>Б. Избавление от вредных привычек</p> <p>В. Режим труда и отдыха</p>
7.	<p>Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:</p> <p>А. Эстетическое развитие</p> <p>Б. Умственное развитие</p> <p>В. Развитие физических качеств</p> <p>Г. Развитие плечевого пояса</p>
8.	<p>Моральная и психологическая подготовка:</p> <p>А. умение терпеть как основное проявление воли</p> <p>Б. соблюдение правил поведения</p> <p>В. победа над соперником</p>
9.	<p>Какой прием считается «визитной карточкой» вольной борьбы:</p> <p>А. Прогиб</p> <p>Б. Проход в ноги</p> <p>В. Посадка</p>
10.	<p>Какой разряд считается наиболее значимым у борцов:</p> <p>А. Мастер спорта России</p> <p>Б. Мастер спорта России международного класса</p> <p>В. Кандидат в мастера спорта</p> <p>Г. Заслуженный мастер спорта</p>

11.	В каком виде спортивной борьбы не соревнуются девушки: А. Вольная борьба Б. Грэпплинг В. Греко-римская борьба Г. Дзюдо
------------	---

Таблица 19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (до трех лет обучения)
1.	С какого года спортивная борьба появилась на летних Олимпийских Играх? А. 1904 Б. 1966 В. 2000 Г. 1910
2.	В каком году советские борцы вступили в ФИЛА? А. 1946 Б. 1825 В. 2000 Г. 1947
3.	Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе? А. 11 минут Б. 45 минут В. 11 часов 40 минут Г. 2 часа 10 минут
4.	В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году? А. Москва Б. Париж В. Барселона Г. Лас Вегас
5.	С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по спортивной борьбе? А. 2 раза в год Б. 1 раз в год В. 1 раз в 2 года Г. 1 раз в 10 лет
6.	Физическая культура представляет собой? А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях В. Учебную активность Г. Культуру здорового духа и тела
7.	Физическими упражнениями называются? А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки. Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания
8.	Физическая подготовка это: А. достижение высоких спортивных результатов

	Б. степень совершенствования двигательных умений и навыков В. развитие только физических качеств
9.	Результатом физической подготовки является: А. Количество разученных упражнений Б. Степень физической подготовленности В. Физическое совершенство
10.	Двигательные физические способности это: А. Способности двигаться и принимать нагрузки Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
11.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется: А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов В. Личными спортивными достижениями человека
12.	Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание

Таблица 20

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (свыше трех лет обучения)
1.	Высший балл в спортивной борьбе? А. 1 Б. 4 В. 2
2.	Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы? А. МФБ Б. ФИЛА В. ФИФА Г. МФОСБ
3.	Какой из перечисленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр? А. Греко-римская Б. Вольная В. Дзюдо Г. Самбо
4.	Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин? А. 60 Б. 74 В. 65 Г. 125
5.	Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях,

	<p>находится в положении мост или полумост</p> <p>А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание</p>
6.	<p>Подготовка спортсмена это:</p> <p>А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям</p>
7.	<p>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений а\развить и усовершенствовать физические качества?</p> <p>А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть</p>
8.	<p>Что понимается под выражением «второе дыхание»?</p> <p>А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок Б. Одновременное дыхание носом и ртом В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами</p>
9.	<p>Выносливость – это:</p> <p>А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению В. Способность сохранять заданные параметры работ</p>
10.	<p>Борцовская схватка на соревнованиях начинается:</p> <p>А. Сразу после выхода борцов на ковер Б. После свистка арбитра В. По сигналу руководителя ковра</p>
11.	<p>Когда в борцовской схватке считается чистая победа:</p> <p>А. Победа по баллам Б. Победа с явным преимуществом В. Победа на туше</p>
12.	<p>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия?</p> <p>А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть</p>

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1.	<p>С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?</p> <p>А. 1904 Б. 1966 В. 2000 Г. 1910</p>
2.	<p>Кто из российских борцов вольного стиля имеет прозвище «Русский танк»?</p> <p>А Абдусалам Гадисов Б. Ахмед Чакаев В. Абдурашид Садулаев</p>
3.	<p>В каком городе проходил Чемпионат мира по вольной борьбе в 2014 году?</p> <p>А. Ташкент Б. Бишкек В. Караганда</p>
4.	<p>В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр?</p> <p>А. 1996 Б. 2000 В. 2004 Г. 2008</p>
5.	<p>В вольной борьбе достаточно много запрещенных приемов. В основном – удушающие и болевые. Как называется один из таких приемов, когда борец скрещивает ноги «в замок» на голове, шее или на туловище соперника</p> <p>А. Замок Б. Ножницы В. Туше Г. Жамб</p>
6.	<p>Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это:</p> <p>А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца</p>
7.	<p>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия?</p> <p>А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть</p>
8.	<p>Подготовка спортсменов</p> <p>А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы</p>

	В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям
9.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: А. Скоростная способность Б. Двигательный рефлекс В. Физическая возможность
10.	Влияние физических упражнений на организм человека: А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно В. Положительное, но только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей
11.	На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки 12-13 лет: А. Не выше соревнований муниципального уровня Б. Не выше соревнований субъекта РФ В. Не выше соревнований межрегионального уровня
12.	По какой системе соревнуются борцы на соревнованиях, если в их весовой категории 5 или менее 5 участников? А. Круговая Б. Олимпийская

Таблица 22

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1.	Кто имеет наибольшее количество Олимпийских медалей? А. Таймазов Б. Медведь В. Сайтиев
2.	В каком году впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в составе сборной СССР? А 1964 Б. 1952 В. 1949
3.	В каком году была завоевана первая Олимпийская медаль по вольной борьбе? А. 1952 Б. 1948 В. 1960 Г. 1968
4.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: А. Скоростная способность Б. Двигательный рефлекс В. Физическая возможность
5.	Самым молодым Олимпийским чемпионом стал борец в возрасте: А. 22

	<p>Б. 21 В. 20 Г. 19</p>
6.	<p>Вольная борьба противопоказана людям А. С плоскостопием Б. Старше 40 лет В. С заболеванием позвоночника Г. С нарушение слуха</p>
7.	<p>Соревнования в структуре подготовки спортсмена А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект</p>
8.	<p>Тактическая подготовка спортсменов А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта</p>
9.	<p>Техническая подготовка А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта</p>
10.	<p>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества? А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть</p>
11.	<p>Способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий это: А. Выносливость борца Б. Гибкость борца В. Сила борца Г. Координация борца</p>
12.	<p>Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это: А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца</p>

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс обучения в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «спортивная борьба». СФП основывают на ОФП.

Участие в соревнованиях – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений спортсменов. В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные и главные соревнования.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Инструкторская и судейская практика – являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе спортивной борьбы.

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного борца рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложная специфическая система со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации спортивная борьба и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники борьбы.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «спортивная борьба».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивной борьбы.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основная цель тренировки - подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе III

Общая физическая подготовка.

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

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

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (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 выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); 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 гириями* для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (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 вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной

рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

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

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

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны);

прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

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

Плавание: умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; 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.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и 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.

Специализированные игровые комплексы

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)
- Игры с прорывом через строй, из круга

В основе физической подготовки занимающихся на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны

быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений - 5 - 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин.
3. Игры и эстафеты - 5 - 10 мин.
4. Освоение захватов - 5-10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);

- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

- упражнения в самостраховке;

- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

- упражнения на «мосту»;

- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

- забегания на «мосту» вправо-влево;

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе подготовки комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки I должна включать в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

Техническая подготовка

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево;

подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Техника вольной борьбы в партере

Перевороты скручиванием: захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней, захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты перекатом: захватом шеи с бедром, захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

Перевороты переходом: захватом шеи сверху и бедра изнутри, с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты накатом: захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Контрприемы от переворотов.

Техника вольной борьбы в стойке

Сваливания сбиванием: захватом ног

Броски наклоном: захватом руки с задней подножкой, захватом руки и туловища с подножкой

Броски поворотом («мельница»): захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом руки и разноименной ноги изнутри.

Переводы рывком: захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой, захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Переводы нырком: захватом ног, захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Броски подворотом: с захватом руки через плечо с передней подножкой, с захватом рук с головой,

Техника греко-римской борьбы в стойке

Переворот рывком: за руку, зацепом, входом, с захватом шеи с плечом сверху

Перевод вращением: захватом руки сверху, выходом, входом, захватом руки снизу

Перевод нырком: с захватом шеи и туловища, с захватом туловища, с захватом туловища с рукой

Вертушка: захватом руки снизу, выходом

Броски: подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи, двумя руками через плечо, захватом руки сверху (снизу) и туловища, наклоном: с захватом руки туловища с рукой сбоку, через плечи захватом руки двумя руками на шее, через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри, прогибом с захватом туловища, прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием, прогибом с захватом туловища с рукой (зависом), подворотом с захватом туловища с дальней рукой сбоку

Сбивание: захватом руки и туловища, захватом туловища, захватом руки двумя руками

Скручивание: захватом шеи с плечом, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Техника греко-римской борьбы в партере**Переворот рычагом**

Переворот захватом: дальней руки сзади-сбоку, шеи и туловища, обратным захватом туловища, шеи из-под плеча и туловища снизу, туловища спереди, с захватом запястья и головы, из-под плеча с ключом, предплечий изнутри

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

Переворот скручиванием: за себя ключом и захватом подбородка (плеча), обратным захватом туловища, захватом рук сбоку, за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки, захватом спереди за плечи

Переворот переходом: с ключом и захватом подбородка

Переворот накатом: захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Переворот прогибом: с захватом шеи с плечом сбоку, с ключом и подхватом захваченной руки, с захватом шеи из-под дальнего плеча, с захватом на рычаг

Переворот ключом: захватом предплечья другой рукой изнутри, двумя ключами

Дожим: захватом руки и шеи сбоку, лежа, захватом руки и туловища сбоку, сидя и лежа, захватом туловища с рукой сбоку, захватом одноименного запястья и туловища сбоку, захватом шеи с плечом спереди, захватом одноименной руки и туловища спереди

Накат: захватом шеи из-под плеча и туловища сверху, с ключом и захватом туловища сверху

Броски: обратным захватом туловища, накатом с захватом туловища, захватом туловища сзади, прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху, подворотом с захватом одноименной руки и туловища

Уходы с моста**Тактическая подготовка**

В содержание практических занятий включаются задания по подготовке и участию в соревнованиях:

- Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия;
- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке;
- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения "мост";
- Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.

Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной и греко-римской) в России, в СССР. Классификация в спортивной борьбе. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль. Общая характеристика спортивных упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Физические качества борца. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований. Разминка в спорте. Основы техники спортивной (вольной и греко-римской) борьбы. Места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Предупреждение травм, оказание первой помощи. ВФСК ГТО.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медицинболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. И.п. ладони за голову, локти вперёд -разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» -подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) -вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу -энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) -вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны -прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы -сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками -поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в само страховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Круговая тренировка.

Специализированные игровые комплексы (с различными вариантами усложнений)

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)
- Игры с прорывом через строй, из круга

Техническая подготовка

Основные положения в борьбе.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

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

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Способы 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:

- *При захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- *При захвате одноименного запястья и плеча* – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- *При захвате обеих рук за запястья* – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- *При захвате рук сверху* – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- *При захвате рук снизу* – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- *При захвате разноименной руки и шеи* – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- *При захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- *При захвате шеи с плечом сверху* –
 - а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;
 - б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- *При захвате туловища двумя руками спереди* – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- *При захвате туловища с рукой* – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;
- *При захвате одноименной руки и туловища сбоку* – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому шагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Таблица 23

Перевороты скручиванием

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

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

Перевороты забеганием

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

Перевороты переходом

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

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя

	туловищу, выпрямить ногу.	захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок,	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием

Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой	повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер	ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног	Сядь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Перевороты прогибом

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

Броски наклоном

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

Броски прогибом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

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

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

Примерные комбинации приемов

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атаующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атаующему, 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 атаующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Таблица 24

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом	а) Упереться предплечьем в	Перевод выседом с захватом

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

Сваливания

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

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

Броски подворотом

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

Броски поворотом (мельницей)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги	а) Захватить руку, захватывающую ногу;	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

изнутри	б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		

Броски прогибом

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

Комбинации

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

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

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

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

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

ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Таблица 25

Стойка		Партер	
Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
	Броски наклоном и переводы в партер		Перевороты забеганием и переходом.
	Броски прогибом и через плечи		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
Разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
	Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
Стойка		Партер	
Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
Одноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – в высоком партере, противник – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
	Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
	Повторение		Повторение
Разноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – низком партере, противник – сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Против перебрасываний (бросков) прогибом.

	Броски прогибом и через плечи.	Атакующий – лежа, Противник – сбоку, поперек	Против дожимов
	Сваливания сбиванием и скручиванием	Атакующий – лежа, Противник – с головы, поперек, спиной	Против дожимов
Стойка		Партер	
Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)

Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Стойка		Партер	
Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:
Одноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в высоком партере, Противник – сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
	Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
	Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
	Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
Разноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в низком партере, Противник – сверху, сбоку	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
	Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
	Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
	Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом

Тактическая подготовка

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. 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. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Тактика выступления в соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Краткий обзор развития борьбы в РФ. Опорно-двигательный аппарат и движения. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы современной методики развития силы в процессе тренировки. Гигиена воздуха. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Сила и силовая подготовка. Планирование тренировки. Комплексный контроль в подготовке борцов.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ, ВСМ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в борцовских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в разные стороны; прыжков; передвижений со штангой; отягощениями на плечах.

Воспитание силы мышц, определяющих эффективность борцовских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Различные варианты круговых тренировок.

Техническая подготовка

Техническая подготовка обучающихся этапов ССМ и ВСМ включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники борьбы коронной техники борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (*выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах*) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ
(этап совершенствования спортивного мастерства)

Таблица 26

Переводы в партер

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

Сваливания

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

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом (мельницы)

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

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

Броски подворотом

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

Броски прогибом

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

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

Броски вращением

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

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

(этап совершенствования спортивного мастерства)

Таблица 27

Перевороты скручиванием

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

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего
---	---	---

Перевороты забеганием

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

Перевороты перекатом

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

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с	Убрать руку вперед, лечь на	Бросок подворотом захватом

ключом и зацепом одноименной ноги	живот	руки за плечо
-----------------------------------	-------	---------------

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

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

Броски наклоном

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

	б) не дать поднять себя прогибаясь	
--	------------------------------------	--

Броски прогибом

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

Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Броски подворотом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

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

	снизу ногу, повернуться на живот	
--	----------------------------------	--

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.

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

- Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.

- Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

(этап высшего спортивного мастерства)

Таблица 28

Переводы в партер

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

	руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего

Сваливания

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги	а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить	а) Перевод рывком захватом руки

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

Броски подворотом

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

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

Броски прогибом

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

Броски вращением

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

	спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	
--	---	--

Комбинации

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ
(этап высшего спортивного мастерства)

Таблица 29

Перевороты скручиванием

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

Перевороты забеганием

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

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с захватом дальней голени	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу	В выход наверх выседом и захватом одноименного бедра

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

Перевороты перекатом

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

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

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

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

Броски подворотом

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

Броски наклоном

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

Броски прогибом

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

Комбинации

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ (этап совершенствования спортивного мастерства)

Таблица 30

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом разгибаясь перед собой (наклоном). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием вращением. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.

захватом шеи с рукой.	
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом (мельница). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием вращением (бросок накатом).
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом вращением. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сбиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с руки и туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «забеганием». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом (скручиванием). Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «переходом». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер рывком. Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер нырком. Изучение вызовов на захват атакуемым туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом завалом (прогибом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер вращением. Изучение вызовов на захват	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом (перекатом). Повторение удержаний, дожиманий и атакуемым разноимённого плеча сверху и шеи. контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер выседом. Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сваливанием сбиванием). Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Совершенствование комбинаций, завершающихся броском подворотом (сваливанием скручиванием). Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Совершенствование комбинаций со сбиванием в	Совершенствование комбинаций с

партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	переворотами откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками проворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «забеганием», защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «переходом», защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами накато (броски через спину), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками отворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «забеганием», защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «переходом» и накато (перекатом), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с захватами руки с шеей, защит и контрприемов от них. Совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений.	Совершенствование комбинаций с перебрасываниями прогибом (бросками прогибом), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с захватом руки и шеи, защит и контрприемов от них. Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами.	Совершенствование комбинаций с перебрасыванием прогибом, защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с захватом руки туловища, защит и контрприемов от них. Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия.	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста.
Совершенствование комбинаций с захватом туловища, защит и контрприемов от них.	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ (этап высшего спортивного мастерства)

Таблица 31

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиваниями в партер. Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием отворотом (броском через спину). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сваливанием сбиванием) и броском подворотом (скручиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом).
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом вращением. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками наклоном (сбиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками снаружи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «забеганием». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и

	контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата туловища в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата шеи с рукой в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата руки и шеи в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата разноимённого плеча сверху и шеи в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата руки двумя руками изнутри в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата руки двумя руками снаружи в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

его.	
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

Тактическая подготовка

Тренировочные задания: Борьба за захват и площадь ковра в стойке Захваты ноги (ног). Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД. Тренировочные схватки по заданию. Оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
 - Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
 - Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
 - Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность -умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность –умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность -умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
 - Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
 - Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
 - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
 - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
 - формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Этап ССМ

Краткий обзор развития борьбы в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. ВФСК «ГТО». Закаливание, режим и питание борца. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Комплексный контроль в подготовке борцов. Внутренировочные факторы в системе подготовки борцов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Структура многолетнего

процесса спортивного совершенствования. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Основы управления в системе подготовки спортсменов.

Этап ВСМ

Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки. Краткий обзор развития борьбы в России. Система подготовки спортсменов. Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Анализ сложных технических приёмов в спортивной борьбе. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки. Травматизм в спорте. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Контроль в спортивной тренировке. Планирование тренировочного процесса. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Правила соревнований. Физическая подготовка спортсмена.

4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственны специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 5 Программы.

В Приложении № 3 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течении года.

В Приложении № 4 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течении года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки спортсменов. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

В Приложении № 5 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка (Таблица 32)

Таблица 32

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба (номер-код – 026 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
вольная борьба - весовая категория 30 кг	026 001 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 32 кг	026 002 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 34 кг	026 003 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 35 кг	026 004 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 37 кг	026 005 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 6 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 6 1 1 Я
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 6 1 1 Г
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 63 кг	026 026 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 67 кг	026 029 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 84 кг	026 036 1 6 1 1 А

вольная борьба - весовая категория 85 К	026 037 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 96 кг	026 038 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 120 кг	026 040 1 6 1 1 А
вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

Многолетний учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности

спортсмена в процессе многолетней тренировки, одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков (Таблица 32);

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

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

Таблица 33

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных физических качеств в «спортивной борьбе»

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

F- -женский пол, M- мужской пол

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

При реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 34);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 35);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для оснащения тренажерного зала и более качественного учебно-тренировочного процесса при реализации Программы используется дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, представленные в таблице 36.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 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 (2x3 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.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
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	12

Минимальные требования для обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, используемые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Тренажер рама для приседов	штук	1
2.	Тренажер многофункциональный жим	штук	1
3.	Тренажер «гиперэкстензия»	штук	1
4.	Тренажер верхняя/нижняя тяга	штук	1
5.	Тренажер мультикомплекс	штук	1
6.	Тренажер скамья для жима с доводчиком	штук	1
	Тренажер жим ногами в комплекте с дисками	штук	1
7.	Тренажер жим на дельты грузоблочный	штук	1
8.	Тренажер жим от груди/плеч	штук	1
9.	Тренажер для сгибания ног лёжа	штук	1
10.	Гиря 8 кг	штук	4
11.	Гиря 16 кг	штук	4
12.	Гантельный ряд 2кг-25 кг	комплект	1
13.	Подушка боксерская с мишенями	штук	1
14.	Подушка боксерская с гель накладкой	штук	1
15.	Баскетбольный мобильный щит	штук	4

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 37

Таблица 37

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
Педагогическая	Инструктор-методист		2
	Тренер-преподаватель по спортивной борьбе	НП	2
	Тренер-преподаватель по спортивной борьбе	УТ	7
	Тренер-преподаватель	ССМ	8

	по спортивной борьбе		
	Тренер-преподаватель по спортивной борьбе	ВСМ	6
Иные специалисты	Инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса, аналитик по виду спорта, врачебно-медицинский персонал		

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 363н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список информационных, методических и учебных пособий:

1) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. (pdf);

2) Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба») для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства /А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Ю.А. -М.: Издательство «СПОРТ», 2021. (pdf);

3) Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки / Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020. (pdf);

4) Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства/ Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов - М.: Издательство «СПОРТ», 2021. (pdf);

5) Шахмурадов Ю.А. Ш 31 Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. (pdf);

6) Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. (pdf);

7) Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. (pdf);

Перечень Интернет-ресурсов:

1) официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>;

2) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;

3) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;

4) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;

5) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;

6) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;

7) официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;

8) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [http://fcpsr.ru/cat/1/1/37/](http://fcpsr.ru/cat/1/1/37;);

9) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

10) электронный ресурс «Спортивная Россия» <http://infosport.ru/>;

11) официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>;

12) электронный ресурс «Инфоурок» <http://infourok.ru/>;

13) интернет библиотека <http://www.xliby.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

- 1) [http:// www.video-bi.net/](http://www.video-bi.net/);
- 2) http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469/;
- 3) <http://www.allbudo.ru/2011/05/tehnika-volnoj-borby-video/>;
- 4) изучай борьбу/learn wrestling//www.youtube.com/;
- 5) обучающие видео «Самоучитель вольной борьбы» <https://www.volborba.ru/>;
- 3) видео со спортивных соревнований «Чемпионат России по спортивной борьбе 2022»
<https://www.youtube.com/watch>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессионально-спортивная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Для обучения на этапах УТ, ССМ, ВСМ в соответствии с ЕКП
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Для обучения на этапах УТ, ССМ, ВСМ январь-декабрь
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - летняя оздоровительная работа.	март-июнь октябрь-декабрь
1.4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	январь-февраль, сентябрь-октябрь

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний.	I полугодие
2. Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	I полугодие
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы по профилактике ДТП и соблюдению ПДД.	январь-июнь сентябрь-декабрь
3. Нравственное воспитание и развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	II полугодие

3.2.	Формирование личностных качеств	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы; - Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»; - Участие в творческих конкурсах к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи; - Участие в шествии «Бессмертный полк» 	I полугодие
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	<p>Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД</p> <p>Участие в мастер-классах, акциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Закон + Я=Друзья!» 	I полугодие
5.	Социологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	<p>Составление социального паспорта группы</p> <p>Индивидуальная работа с детьми и родителями</p> <p>Проведение родительских собраний</p> <p>Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня</p> <p>Участие в акциях: День пожилого человека</p> <p>Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля</p>	январь-май, сентябрь-декабрь
5.2.	Приобщение к традициям спортивной школы	<ul style="list-style-type: none"> - изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) - участие в показательных выступлениях - участие во внутришкольных мероприятиях - участие в спортивных праздниках школы 	В течении года

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 мероприятия, ответственный за проведение мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	3. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	В форме соревнований с акцентом на соблюдение правил. Тренер-преподаватель.
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель.
	7. Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Семинар для обучающихся и	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в

	тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя.»		организации.
	3. Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах и обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	4. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	6. Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования как для обучающихся, спортсменов, так и для тренеров-преподавателей и иных специалистов. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.

Группы УТ-1,2,3 (общегодовой объем – 520 астр.часов)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	19	16	18	16	18	19	19	42	17	18	18	18	238 (45,8%)
Специальная физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	9		8	7	8	7	89 (17,1%)
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	2	1			1	2	1	1	11 (2,1%)
Техническая подготовка	6	5	7	6	6	5	4		5	6	6	5	61 (11,7%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	8	7	8	8	8	4	8	8	8	7	89 (17,1%)
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	11 (2,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	1	3	2	1		2	2	2	3	21 (4%)
Итого	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520 (100%)

Группы УТ-4 (общегодовой объем – 624 астр. часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	20	18	19	18	19	19	19	36	18	18	18	18	240 (38,5%)
Специальная физическая подготовка	10	8	9	9	9	9	9	14	9	9	9	9	113 (18,1%)
Участие в спортивных соревнованиях		1	2	2	2	2	2		2	2	2	2	19 (3%)
Техническая подготовка	9	8	10	8	9	9	8		8	8	9	8	94 (15,1%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	10	9	10	4	9	9	10	10	107 (17,1%)
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1		2	2	1	1	13 (2,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	3	4	3	3		4	4	3	4	38 (6,1%)
Итого	52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624 (100%)

Группы ССМ (общегодовой объем – 1040 астр. часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	24	20	22	20	22	22	24,5	44	21,5	22	22,5	22,5	287 (27,6%)
Специальная физическая подготовка	18	16	17	15	17	15	16	30	17	16	16	17	210 (20,2%)
Участие в спортивных соревнованиях	4	5	7	7	7	6	3		6	7	6	5	63 (6,1%)
Техническая подготовка	11	10	13	11	13	12	12		11	10	11	11	125 (12%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	22	23	22	23	24	23	6	23	24	23	23	260 (25%)
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	32 (3,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	63 (6,1%)
Итого	87	80	90	83	90	87	86,5	90	86,5	87	86,5	86,5	1040 (100%)

Группы ВСМ (общегодовой объем – 1248 астр. часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	22	18	22	20	22	20	20	58	20	22	22	19	285 (22,8%)
Специальная физическая подготовка	24	20	24	23	23	22	23	32	24	24	23	26	288 (23,1%)
Участие в спортивных соревнованиях	5	6	8	7	7	7	7		7	7	7	7	75 (6%)
Техническая подготовка	14	13	15	12	14	14	14		14	14	13	13	150 (12%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	31	31	30	33	32	32	8	30	28	31	32	350 (28%)
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2		3	3	2	2	25 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	6	6	7	6	10	6	6	6	5	75 (6%)
Итого	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248 (100%)

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
ГБУ ДО КК «СШОР по спортивной борьбе»

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,
рассчитанные на максимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

Группы **НП-1** (общегодовой объем – 312 астр.часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	17	15	16	15	17	16	17	20	15	15	15	14	192 (61,5%)
Специальная физическая подготовка	5	5	6	4	4	4	4	4	4	4	5	6	55 (17,6%)
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка		1	1	2	2	2	1		2	2	2	2	17 (5,4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	5	3	4	3	4	2	4	4	3	3	42 (13,5%)
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					1	1			1	1	1	1	6 (1,9%)
Итого	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312 (100%)

Группы **НП-2,3,4** (общегодовой объем – 416 астр.часов)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	24	20	21	17	20	20	21	24	18	19	18	17	239 (57,5%)
Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	6	6	6	8	6	6	6	5	70 (16,8%)
Участие в спортивных соревнованиях			1	1	1				1		1		5 (1,2%)
Техническая подготовка	2	2	2	3	2	3	2		3	3	3	3	28 (6,7%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	6	620 (14,4%)
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1	1	2	2			2	2	2	2	14 (3,4%)
Итого	36	32	36	32	36	36	34	36	34	36	34	34	416(100%)

Группы УТ-1,2,3 (общегодовой объем – 624 астр.часов)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	26	21	27	23	25	24	23	32	19	19	23	21	283 (45,4%)
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	16	9	9	8	8	106 (17,0%)
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	2		2	2	1	2	14 (2,2%)
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	7	6		7	7	7	6	70 (11,2%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	10	9	10	6	10	10	9	10	110 (17,6%)
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1		2	2	1	1	13 (2,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	3	2	2		3	3	3	4	28 (4,5%)
Итого	52	48	54	50	54	52	52	54	52	52	52	52	624 (100%)

Группы УТ-4 (общегодовой объем – 1040 астр.часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	35	26	37	29	36	33	33	39	30	30	32	32	392 (37,7%)
Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	26	15	15	15	15	190 (18,3%)
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	32 (3,1%)
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14		16	16	16	14	160 (15,4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	16	15	15	15	15	180 (17,3%)
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	22 (2,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	64 (6,2%)
Итого													1040 (100%)

Группы ССМ (общегодовой объем – 1456 астр.часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	33	22	33	25	33	31	29	63	28	29	30	29	385 (26,4%)
Специальная физическая подготовка	23	23	24	23	24	23	23	40	23	23	23	23	295 (20,3%)
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	88 (6,0%)
Техническая подготовка	16	16	17	16	17	16	16		16	17	17	16	180 (12,4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	32	33	32	33	33	33	10	33	33	33	33	370 (25,4%)
Инструкторская и судейская практика	4	4	5	4	5	4	4		5	5	4	4	48 (3,3%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	7	7	7	7	7	14	7	7	7	7	90 (6,2%)
Итого	138	128	145	133	144	139	138	145	138	138	140	138	1456 (100%)

Группы ВСМ (общегодовой объем – 1664 астр. часа)

Содержание занятий	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Общая физическая подготовка	31	22	29	22	28	27	26	74	25	26	27	27	364 (21,9%)
Специальная физическая подготовка	30	30	32	31	32	31	31	43	32	31	31	31	385 (23,1%)
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10	9	10	9	9		9	9	10	9	100 (6%)
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19		19	20	19	19	210 (12,6%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	40	43	42	43	42	42	12	42	41	42	41	470 (28,2%)
Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	4	3	3		3	3	3	3	35 (2,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	6	8	7	8	8	8	16	8	8	8	8	100 (6%)
Итого													1664 (100%)

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	<p>НП-1 – 58-63% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4 – 56-62% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Строевые упражнения Ходьба и бег Упражнения без предметов Упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения на гимнастических снарядах Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры</p>
Специальная физическая подготовка	<p>НП-1 – 1-20% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4 – 16-20% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Упражнения на мосту Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Упражнения с партнером Простейшие виды борьбы Специализированные игровые комплексы</p>
Техническая подготовка	<p>НП-1 – 5-6% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4 – 6-8% от годового объема подготовки</p>	<p>До года обучения: Основные положения в борьбе Элементы маневрирования Маневрирование</p>

		<p>Защита от захвата ног</p> <p>Свыше года обучения:</p> <p><u>Техника вольной борьбы в партере:</u> перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты накатом, контрприемы от переворотов</p> <p><u>Техника вольной борьбы в стойке:</u> сваливания сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, переводы рывком, переводы нырком, броски подворотом</p> <p><u>Техника греко-римской борьбы в стойке:</u> перевороты рывком, переводы вращением, переводы нырком, вертушка, броски, сбивания, скручивания</p> <p><u>Техника греко-римской борьбы в партере:</u> перевороты рычагом, перевороты захватом, перевороты забеганием, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты ключом, дожимы, накаты, броски, уходы с моста</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>НП-1 – 10-14% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4 – 12-18% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:</p> <p>Тактическая подготовка (задания по подготовке и участию в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - атакующие действия, связанные с выведением из равновесия; - тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке; - тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»; - задания для учебных и учебно-тренировочных схваток. <p>Теоретическая подготовка по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной и греко-римской) в России, в СССР; - классификация в спортивной борьбе; - гигиена физической культуры и спорта; - личная гигиена спортсмена; - краткие сведения о строении и функциях организма человека; - врачебный контроль, самоконтроль; - общая характеристика спортивных упражнений; - общая и специальная физическая подготовка; - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - физические качества борца; - планирование спортивной тренировки; - правила соревнований;

		<ul style="list-style-type: none"> - разминка в спорте; - основы техники спортивной (вольной и греко-римской) борьбы; - места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности; - предупреждение травм, оказание первой помощи; - ВФСК ГТО. <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> – привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой; – развитие коммуникативных свойств личности; - совершенствование эмоциональных свойств личности и развития интеллектуальных способностей юных спортсменов; - воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива; - развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции; - воспитание волевых качеств.
Общая физическая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 45-54% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4 – 36-42% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Строевые упражнения Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног Упражнения с гимнастическими палками Упражнения с медицинболами: Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения в равновесии.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 16-23% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4 – 18-25% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Круговая тренировка. Специализированные игровые комплексы</p>

<p>Техническая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 10-14% от годового объема подготовки; УТ-4 – 15-19% от годового объема подготовки</p>	<p>До трех лет обучения: <u>Техника вольной борьбы в стойке:</u> <i>Освоение</i> основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях. <i>Повторение</i> переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков подворотом, и прогибом <i>Совершенствование</i> переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них. <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника вольной борьбы в партере:</u> <i>Освоение</i> основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях. <i>Повторение</i> переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом <i>Совершенствование</i> переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций. <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника греко-римской борьбы:</u> <i>Изучение</i> приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов, <i>Отработка</i> приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов <i>Учебные и тренировочные схватки</i> Свыше трех лет обучения: <u>Техника вольной борьбы в стойке:</u> <i>Освоение</i> основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях. <i>Повторение</i> переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков вращением, бросков подворотом, и прогибом <i>Совершенствование</i> переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом,</p>
--------------------------------------	---	---

		<p>бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них. <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника вольной борьбы в партере:</u> <i>Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</i> <i>Повторение</i> переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом <i>Совершенствование</i> переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, переворотов перекатом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций. <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника греко-римской борьбы:</u> <i>Изучение</i> приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов, <i>Отработка</i> приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов <i>Учебные и тренировочные схватки</i></p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 17-26% от годового объема подготовки; УТ-4 – 17-26% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Тактическая подготовка - изучение благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций в процессе освоения технических действий; - использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках. - изучение благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинацию; - тактика ведения схватки; - составление плана схватки с известным соперником и его реализация; - тренировочные задания по решению эпизодов поединка; - тактика выступления в соревнованиях. Теоретическая подготовка - краткий обзор развития борьбы в РФ; - опорно-двигательный аппарат и движения;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности; - роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов; - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; - основы современной методики развития силы в процессе тренировки; - гигиена воздуха; - общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом; - тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе; - цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки; - система спортивных соревнований; - сила и силовая подготовка; - планирование тренировки; - комплексный контроль в подготовке борцов. <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата); - оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования; - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.); - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.
--	--	---

<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>26-32% - от годового объема подготовки</p>	<p>Строевые упражнения Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса Упражнения для развития мышц ног Упражнения для развития мышц туловища Общеразвивающие упражнения с предметами Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>20-25% от годового объема подготовки</p>	<p>Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Различные варианты круговых тренировок.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>12-15% от годового объема подготовки</p>	<p><u>Техника вольной и греко-римской борьбы в стойке:</u> <i>Изучение</i> кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами <i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием <i>Совершенствование</i> комбинаций приемов <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника вольной и греко-римской борьбы в партере:</u> <i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переворотов <i>Совершенствование</i> комбинаций приемов</p>

		<i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>25-30% от годового объема подготовки</p>	<p><i>Тактическая подготовка</i> <i>Тренировочные задания:</i> - борьба за захват и площадь ковра в стойке - захваты ноги (ног) - подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД. - тренировочные схватки по заданию. - оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы.</p> <p><i>Теоретическая подготовка</i> - краткий обзор развития борьбы в России. - краткие сведения о строении и функциях организма человека. - физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. - ВФСК «ГТО». - закаливание, режим и питание борца. - психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. - физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. - спортивная тренировка как многолетний процесс. - комплексный контроль в подготовке борцов. - внутренировочные факторы в системе подготовки борцов. - утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. - структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. - питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. - основы управления в системе подготовки спортсменов.</p> <p><i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер) - формирование активной жизненной позиции у спортсменов. - воспитанию единства слова и дела, непримиримости к проявлениям недисциплинированности, равнодушия и эгоизма. - применение комплексов методов психорегуляции.</p>

<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>18-26% - от годового объема подготовки</p>	<p>Строевые упражнения Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса Упражнения для развития мышц ног Упражнения для развития мышц туловища Общеразвивающие упражнения с предметами Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>23-28% от годового объема подготовки</p>	<p>Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Различные варианты круговых тренировок.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>12-14% от годового объема подготовки</p>	<p><u>Техника вольной и греко-римской борьбы в стойке:</u> <i>Изучение</i> кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами, вызовов на захват <i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием <i>Изучение и совершенствование</i> способов борьбы за захват и площадь ковра, способов захвата ног в различных стойках <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <i>Тренировочные схватки по заданию</i> с выполнением коронных действий, с использованием различных методов воздействия на противника <u>Техника вольной и греко-римской борьбы в партере:</u> <i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных</p>

		<p>взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переворотов</p> <p><i>Совершенствование</i> коронных действий в различных взаиморасположениях и с различными захватами, удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий</i></p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>28-35% от годового объема подготовки</p>	<p><i>Тактическая подготовка</i> <i>Тренировочные задания:</i> тренировочные схватки по заданию, оптимизация технико-тактического арсенала, оттачивание коронных приемов</p> <p><i>Теоретическая подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие. - соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки. - краткий обзор развития борьбы в России. - система подготовки спортсменов. - автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. - анализ сложных технических приёмов в спортивной борьбе. - динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. - психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. - питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства. - соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. - допинг в спорте: история, состояние, перспективы. - краткие сведения о строении и функциях организма человека. - среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки. - травматизм в спорте. - отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. - контроль в спортивной тренировке. - планирование тренировочного процесса. - техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. - правила соревнований. - физическая подготовка спортсмена. <p><i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер)</p>

		<ul style="list-style-type: none">- развитие специальных способностей и оптимизация психологического состояния спортсмена;- адаптация спортсмена к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям;- оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной деятельности;- устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена;- ориентация на социальные ценности, наиболее адекватные данному спортсмену;- формирование у спортсмена или команды «внутренних психических опор»;- оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента спортсмена.
--	--	--