

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
(протокол № 1 от 31.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01-01/81 от 31.08.2026 г.
Директор
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
_____С.Г. Леоненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»,
дисциплина греко-римская борьба**

Реализация на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 4 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 7 лет и старше.

Красноярский край, г. Зеленогорск

2026 год

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«спортивная борьба»**, дисциплина греко-римская борьба (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее - учреждение) разработанной с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 г. № 620, на основании требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1091 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р;
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2026 г. № 85098);
- приказом Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «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»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (далее – СанПиН);
- Уставом и иными нормативными актами учреждения.

1.2. Цель, задачи и особенности Программы

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

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по греко-римской борьбе;
- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта «спортивная борьба», дисциплина греко-римская борьба;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по спортивной (греко-римской) борьбе.

Греко-римская борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивная (греко-римской) борьба, является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств обучающегося, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прикладываемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ЭССМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Непрерывный процесс спортивной подготовки обеспечивается путем реализации Программы с последовательным переводом обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления обучающихся, минимальное количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления на обучение (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)
ЭНП	4	7	10
УТЭ (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
ЭССМ	не ограничивается	14	4

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Продолжительность спортивной подготовки, установленная ФССП, составляет:

- на ЭНП - 4 года;
- на УТЭ (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет.

Продолжительность обучения на ЭССМ не ограничивается при условии соответствия установленному ФССП уровню спортивной квалификации, стабильных спортивных результатов, а также включение в состав спортивной сборной команды Красноярского края и (или) Российской Федерации.

Срок освоения программного материала может быть сокращен по сравнению с нормативным сроком освоения с учетом потребностей и особенностей развития конкретного обучающегося за счет ускоренного обучения. Возможность ускоренного обучения в рамках осваиваемой обучающимся Программы осуществляется с учетом

возраста обучающегося, его физического развития и уровня спортивной подготовленности.

Для перевода обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки в учреждении предусмотрена промежуточная аттестация, которая проводится один раз в учебном году (спортивном сезоне) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнение требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях, в том числе по другому виду спорта с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ, указанных в таблице 1, при условии выполнения требований, необходимых для зачисления на обучение по Программе, указанных в разделе 3 настоящей Программы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки обучающимся не соответствуют требованиям, предусмотренным настоящей Программой и ФССП, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

2.2 Объем Программы

Одной из особенностей многолетней спортивной подготовки является преемственность и последовательность увеличения нагрузки, поэтапное усложнение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Объем Программы предоставлен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Объем Программы				
	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ
	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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1456	1040-1456

Годовой объем Программы определяется годовым учебно-тренировочным планом, утверждаемым ежегодно в учреждении и рассчитанным на 52 недели для каждого года и этапа подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер, при реализации Программы используются разные формы (виды) обучения.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия является главной структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Групповые и индивидуальные, включающие в себя теоретическую и практическую части, состоящую из разных видов спортивной подготовки, направленные на решение

разных задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая на учебно-тренировочном занятии работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, рекомендуется иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели. На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется преподавание основ техники и тактики борьбы. Наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. 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.

Подготовительная часть 20% занятия: организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма борца к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть 70% занятия: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств борца, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть 10% занятия: приведение организма борца в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные занятия проходят по расписанию, которое утверждается директором учреждения после представления и согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима труда и отдыха, обучающихся учреждения, с учетом их занятий в образовательных и других организациях, возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность занятий на разных этапах составляет:

- на ЭНП – до 2-х астрономических часов;
- на УТЭ (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;
- на ЭССМ – до 4-х астрономических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия, направленность, содержание и продолжительность которых определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований представлена с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ 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)		
		ЭНП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14

	Российской Федерации, Федеральной территории «Сириус»			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
2. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, у учетом прохождения диспансериза ции	До 3 суток, 1 раз в полгода, у четом углубленного медицинского обследования	

2.3.3. Спортивные соревнования. Соревновательный процесс, является специфической формой деятельности и неотъемлемой частью Программы. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности спортсменов.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов. В этих соревнованиях спортсменов ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования учетом значений, утвержденных муниципальным заданием, и соответствующих положений (регламентов) о спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, 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 участие в спортивных соревнованиях.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися в пределах осваиваемой Программы.

В обязательном порядке осуществляется:

- для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- для обучающихся на всех этапах спортивной подготовки в период участия в учебно-тренировочных мероприятиях или спортивных соревнованиях;
- в случае зачета Учреждением результатов освоения обучающимся

дисциплин (модулей), разделов, дополнительных образовательных программ в других организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Кроме того, обучение по индивидуальным планам может быть инициировано обучающимся или родителем (законным представителем) несовершеннолетнего обучающегося в соответствии с Положением о порядке обучения по индивидуальному учебно-тренировочному плану в учреждении.

Учебно-тренировочный процесс учитывает индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствует его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося. Индивидуальный объём и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований. Объём индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей Программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

2.3.5. Иные виды (формы) обучения. Программой предусмотрена инструкторская и судейская практика, которая проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Планы инструкторской и судейской практики, представленными в пункте 2.7 настоящей Программы.

Так же в Программу включены медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, которые проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания. Планы представлены в пункте 2.8 настоящей Программы.

Для комплексного формирования личности обучающегося, сочетающего физическое развитие, спортивные навыки и социально-нравственные качества в учебно-тренировочный процесс интегрированы планы воспитательной работы и дополняют его, обеспечивая всестороннее развитие личности. Календарный план воспитательной работы представлен в пункте 2.5. настоящей Программы.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Реализация Программы обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Для обеспечения **непрерывности** учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного года (далее – спортивный сезон/учебный год) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- составляет и использует планы самостоятельной подготовки для обучающихся, продолжительностью не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения;

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования, учреждения в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, УТМ, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- а) Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

— на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

— на этапах совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП;

б) учитывает возрастные особенности обучающихся;

с) предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, минимальные возрастные границы обучающихся по этапам подготовки представлены в таблице 1.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). Соотношение видов спорта подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-61	43-47	36-39	26-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)			16-20	18-21	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-18	12-14

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	10-14	12-16	17-21	17-20	24-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	4-6	4-6	6-8

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья спортсменов, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Восстановительные мероприятия – процесс восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Медицинские, медико-биологические мероприятия - комплекс медико-биологических мероприятий, направленных на сохранение состояния здоровья и повышение функциональных возможностей обучающихся.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		5	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		4
		Часы				
1.	Общая физическая подготовка	164	237	287	269	270
2.	Специальная физическая подготовка	47	79	106	138	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	29	63
4.	Техническая подготовка	13	29	63	117	135
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	58	112	131	250
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	13	31	37	73
Общее количество часов за год		260	416	624	728	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Воспитательная работа планируется и утверждается в учреждении на учебный год.

Основные направления воспитательной работы в учреждении:

- Государственно-патриотическое воспитание. Формирование качеств личности гражданина РФ: уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. Приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, достижениям российского спорта.

- Нравственное воспитание. Формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека, которые являются предпосылками осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

- Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Освоение норм и правил поведения, предусмотренные спортивной этикой. Поведение спортсмена ориентируется на этические нормы, реализуемые условиях греко-римской борьбы (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменами социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

Воспитательную работу нельзя выделять как отдельный процесс от профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Его деятельность и в ходе учебно-тренировочных занятий, и на соревнованиях, и в проведении досуговых мероприятий – это есть воспитательная работа.

В таблице 7 представлен примерный календарный план воспитательной работы.

Таблица 7

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы /Мероприятия	Характеристика мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
		- 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	В соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в течение года

		секретаря спортивных соревнований. - Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- Участие в днях 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 ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня	В течение года

		с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. - Включение в содержание теоретической подготовки учебно-тренировочных занятий вопросов патриотического воспитания, готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, достижений нашей страны в мировом и отечественном спорте, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Нравственно-волевой воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на гуманизацию взаимоотношений	- Включение в учебно-тренировочные занятия, спортивные и физкультурные мероприятия, вне тренировочную деятельность мероприятий, форм, средств, направленных на воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности. - Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов в учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в таблице 8.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися баскетболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся баскетболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 8

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки			
№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
1.	Беседа «Честная игра»	1 раз в год (тренер-преподаватель)	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте
2.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
3.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (тренер-преподаватель)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год (тренер-преподаватель)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (тренер-преподаватель)
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они

должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по греко-римской борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Обучающиеся в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные борцы должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Обучающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий обучающимся младшего возраста. Должны знать правила соревнований по греко-римской борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими обучающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера-преподавателя) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по греко-римской борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов греко-римской борьбы, проводить по заданию тренера-преподавателя учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники борьбы; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри Учреждения. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

**Примерный план инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Этап спортивной подготовки	Год подготовки	Содержание инструкторской практики		Содержание судейской практики	
		Решаемые задачи	Кол-во часов	Решаемые задачи	Кол-во часов
Тренировочный	До 3 лет	Проведение учебно-тренировочных занятий, 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	5-9	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	5-9
	Свыше 3 лет		7-12		7-12
Совершенствования спортивного мастерства			От 15		От 15

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

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают в себя комплекс мер по сохранению здоровья борца, восстановлению после нагрузок, предотвращению травм и поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего тренировочного и соревновательного цикла.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

1) *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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

2) *Психологические средства* восстановления:

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

3) *Медико-биологические средства* восстановления:

а) гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация, тренировки в благоприятное время суток;

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные

локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

На учебно-тренировочном этапе восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства средства восстановления:

педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, тестирование, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении № 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывающие их возраст, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают:

- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (таблица 10);

- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для

зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (таблица 11);

- нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (таблица 12);

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для перевода по годам и этапам подготовки представлены в приложении № 2, нормативы технической подготовки для перевода на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в таблице 13.

Таблица 10

Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (мин. возраст 7 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
ОФП				
1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м	сек.	Не более	
			9,6	8,6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее	
			11	12
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (3 попытки)	Количество попаданий	не менее	
			2	3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	95
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
СФП				
6	Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	сек	не менее	
			10,0	12,0
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	3

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (мин. возраст 11 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
1	2	3	4
ОФП			
1	Бег 30 м	сек.	не более 5,9
2	Бег 1000 м	мин	не более 5,41
3	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более 8,7
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +54
СФП			
8	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
9	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
10	Подъем выпрямленных ног из висе на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
Уровень спортивной квалификации			
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1 год)	Не устанавливается	
	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй третий)	Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	
	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд	

Таблица 12

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на этап совершенствования спортивного мастерства (мин. возраст 14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м	сек.	не более 8,1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	Не менее +11
3	Челночный бег 3х10 м	сек.	не более 7,1
4	Бег на 2000 м	мин	не более 8,00
5	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее 13
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 37
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 50
СФП			
9	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
10	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
11	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15
12	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
13	Сгибание и разгибание рук на брусьях	количество раз	не менее 20
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

Нормативы технической подготовки для перевода в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Норматив	Оценка выполнения
Забегания на мосту	оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются; оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

	оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.
Перевороты с моста	оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами; оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук; оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.
Вставание на мост из стойки и обратно в стойку	оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса; оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах); оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

3.3. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

4.1. Средства совершенствования подготовки борца (для всех лет спортивной подготовки)

Обще-подготовительные упражнения

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

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

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; пригибания 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 вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

б) с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (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,верху, 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,верху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

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

после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах

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

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

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

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

д) на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для 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 правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: на голове и руках, из стойки на руках до на лопатках, до упора присев, в стойку на плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад. Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку одним колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре

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

Специализированные игровые комплексы

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

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

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

Изменение способов защиты, противодействия.

Места касания прикрывать нельзя.

Места касания прикрывать можно.

Захватывать руки партнера нельзя.

Захватывать руки партнера можно.

Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).

Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

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

Изменение размеров игровой площадки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице 14 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

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

Таблица 14

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69

4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

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

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

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

обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности спортсменов: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

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

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

Основные варианты атакующих захватов:

- руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок;
- руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья;
- руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка);
- руки с головой – спереди, сверху;
- руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища;
- руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра;

- шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;
- шеи и туловища – спереди, сбоку;
- шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча;
- туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук;
- туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

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

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

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

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

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

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

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

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

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

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

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение спортсмены (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить

блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей).

Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

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

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

партнера. Упражнения на мосту со штангой, гириями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

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

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

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

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие **тактики**. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика. Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Основные положения в борьбе:

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

Основные технические действия в стойке - переводы, броски, сваливания.

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

Основные технические действия в партере- перевороты, броски.

Мост, полумост. Основные технические действия на мосту – дожимы, уходы.

Тактические действия изучения противника – *разведка, маневрирование* – перемена стойки, захватов, использование площади ковра, вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий – *маскировка, нападение, защита и контрнападение*.

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.).

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратности. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

- на этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешенного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень специальной психической готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, 15 вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивными мячами, с гантелями, упражнения со стулом.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза на развитие ловкости, быстроты, силы, для развития мышц ног, мышц рук, мышц туловища, комплексного развития силы, развития, выносливости. Плавание. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к

другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его

поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и утереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к

другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата 20 ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) принося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Начиная с 3 года спортивной подготовки процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Возрастают физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам-преподавателям следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.). В группах 3-4-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания, выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

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

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковра и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переверотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку.

Подготовка к соревнованиям. В содержание практических занятий должны включаться задания по подготовке и участию в соревнованиях. Эти задания включают в себя: использование изученных элементов техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках; применение освоенных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером; совершенствование знаний правил соревнований; воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Преимущество программного материала по годам подготовки,

необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в смежных учебно-тренировочных группах.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, количества спортсменов и других факторов

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 – 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами – с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. *Захватом рук сбоку.* Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защита: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и лопатках упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования.

Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

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

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

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

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

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

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

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

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере (приложение 2)

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

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

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

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

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров представлено в таблице 15.

Таблица 15

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

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

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

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;

- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО-ТРЕТЬЕГО ГОДОВ ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 – 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами – с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к

другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи;

поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом.

Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. *Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.* Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и лопатке упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

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

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

Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО – ПЯТОГО ГОДОВ ПОДГОТОВКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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

форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки) закрепляется и совершенствуется.

Силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

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

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

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

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

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 – 50 % веса спортсмена).

Общеразвивающие упражнения с предметами – с гантелями, гирями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегающие ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и,

снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрпиемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрпиемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрпиемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения 46 прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрпиемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрпиемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх

выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коверу и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад – бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стойки, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО – ВТОРОГО ГОДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Планируя подготовку на данном этапе подготовки необходимо учитывать: применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

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

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

повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

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

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

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

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

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия руками;
- защита от захвата рук;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;

- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

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

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

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

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий. Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

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

- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

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

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически

связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы спортивной подготовки: проблемный Метод анализа конкретных ситуаций, программированная спортивная подготовка.

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

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки на всех этапах подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 16.

Таблица 16

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год, часов)	Сроки проведения
ЭНП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

			водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий.

			Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

			эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

			подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине греко-римская борьба вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивной дисциплине – греко-римская борьба. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «спортивная борьба», по которой осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, 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 участие в спортивных соревнованиях.

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с учредителем;

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.

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

Таблица 17

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал на тренировочный спортивный зал	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажерный зал	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
22.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажерный зал	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажерный зал	10

Таблица 18

Перечень спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-		1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного 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).

Программа может реализовываться как одним тренером-преподавателем, так и совместно с двумя и более специалистами учреждения. Распределение (закрепление) работников учреждения, совместно участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии со сводным планом комплектования, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами учреждения, при этом используются следующие методы:

а) бригадный метод работы (работа по реализации Программы более чем одним специалистом, непосредственно осуществляющим учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом);

б) одновременная работа двух и более работников, реализующих Программу с одним и тем же контингентом обучающихся, закрепленным одновременно за несколькими работниками учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», учрежденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 1362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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 Единый квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», учрежденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в учреждении реализуется комплекс мер, которые учитывают, как внутренние потребности коллектива, так и требования профессионального стандарта.

Основной формой повышения квалификации и профессиональной переподготовки является прохождение работником учреждения курсовой подготовки в учреждениях системы переподготовки и повышения квалификации работников образования, имеющих лицензию на данный вид деятельности и право выдавать удостоверение (свидетельство, сертификат) о прохождении слушателем курсовой подготовки. Дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) осуществляться не реже одного раза в три года. Повышение квалификации работников учреждения также включает в себя обмен опытом с коллегами, участие в тренингах, научно-методических семинарах, конференциях, «круглых столах», прохождение специализированных курсов и другие виды деятельности, ведущие к изменениям в навыках и умениях работников, обеспечивающих решение ими новых задач и полноценное применение современных инновационных технологий в практической деятельности. В учреждении ведется методическая работа: созданы базы методических материалов (разработки конспектов занятий, программ, диагностических материалов), осуществляется методическое сопровождение и консультативная поддержка. Передача опыта, знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей проходит через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве через внутриучрежденческое наставничество. Наставник помогает адаптироваться, делится

методиками, поддерживает в профессиональных вопросах, проходит обмен опытом между коллегами. Изучение профессиональной литературы, участие в онлайн-курсах, вебинарах самостоятельно учитывает личные профессиональные дефициты. анализ уровня профессиональной компетентности, выявление дефицитов и планирование дальнейшего развития осуществляется через аттестацию на соответствие занимаемой должности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. - Москва, «Советский спорт», 2004 год.- 188 стр.
2. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)-
3. стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.Маркиянов О. А.
4. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11. Медведь А. В., Кочурко Е. И.
5. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985. Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
6. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1962.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и обучающихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
8. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986.
10. Калмыков С.В., Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. – Улан-Удэ, Бур. кн. изд., 1989.
11. Классическая борьба / Под ред. А.З. Катулина. – М.: ФИС, 1962.
12. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М, ФиС, 1967.
13. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
14. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997.
15. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод. письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987.
16. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФИС, 1984.
17. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. Пособие. – Малаховка, 1999.

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
<http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России);
<http://www.consultant.ru> (Консультант);

<http://www.rusada.ru>(РУСАДА);

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России:

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой.

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением обучающихся теоретических знаний.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся групп начальной подготовки.

Трико какого цвета должно быть у борца, которого вызывают вторым?	- красное - синее - оранжевое
Чем отличается греко-римская борьба от вольной борьбы?	- ничем не отличается - запрещены приёмы ниже пояса - формой одежды
Какая разница баллов нужна для досрочной победы?	- 8 - 12 - 10
Какая высшая оценка в греко-римской борьбе?	- 4 - 3 - 5
Сколько периодов в поединке по греко-римской борьбе?	-1 -3 -2
Сколько минут по времени идет один период?	- 3-4 - 2-3 - 1-2
Самый титулованный российский борец греко-римского стиля?	- Лионель Месси - Роман Власов - Александр Карелин
Где тренируются борцы?	- на песке - на татами - на ковре
Какие приемы запрещены в борьбе?	- удушающие - броски - туше
Что нужно сделать для победы в борьбе?	- положить соперника на лопатки - сделать бросок - вытолкнуть с ковра
Что на соревнованиях первое нужно сделать при выходе на ковер	- поклониться - сделать кувырок - пожать руку сопернику

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочных групп

Какой вид борьбы не является олимпийским видом?	- Самбо - Дзюдо - Греко-римская борьба
Чем отличается греко-римская борьба от вольной борьбы?	- ничем не отличается - запрещены приёмы ниже пояса - формой одежды

В каком трико должен выходить боец которого вызывают первым?	- красный - черный - синий
Какой размер борцовского ковра?	- 11-11 - 10-10 - 12-12
Когда заканчивается схватка в греко-римской борьбе?	- когда положили соперника на лопатки - после свистка арбитра - после броска
Что нужно сделать чтобы одержать победу на туше?	- положить соперника на правую лопатку - положить соперника на левую лопатку - положить соперника на обе лопатки
К запрещенным действиям в греко-римской борьбе относятся	- бросок через спину - бросок через грудь - бросок через ногу
Что из перечисленного относится к основным элементам техники греко-римской борьбы?	- удары руками и ногами - броски, сваливания, удержания, перевороты - борьба в положении лёжа на спине с захватом шеи
Какое правило действует в греко-римской борьбе согласно современным регламентам?	- разрешено использовать ноги для бросков - разрешено любое техническое действие без ограничений - борцы обязаны вести поединок исключительно в стойке
Что такое «тактика» в контексте греко-римской борьбы?	- совокупность приёмов для победы - планирование действий борца в поединке с учётом ситуации и действий соперника - физическая подготовка к поединку

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для перевода на этапы подготовки

Упражнения	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2
Бег на 30 м	8,6 сек	7,7 сек	6,8 сек	5,9 сек	5,8 сек	5,7 сек	5,6 сек	5,5 сек	-	-
Бег на 60 м	-	-	-	-	-	-	-	-	8,1 сек	8,0 сек
Бег 1000 м	-	-	-	5,41 мин	5,39 мин	5,37 сек	5,35 сек	5,33 сек	-	-
Бег на 2000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	8,00 мин	7,55 мин
Челночный бег 3*10 м	-	-	-	9,2 сек	8,78 сек	8,36 сек	7,94 сек	7,52 сек	7,1 сек	7,2 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	-	-	-	13 раз	17 раз	24 раза	28 раз	33 раза	37 раз	40 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине	12 раз	19 раз	26 раз	33 раза	37 раз	41 раз	46 раз	49 раз	50 раз за 1 мин	53 раза за 1 мин
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3 см	+3 см	+4 см	+4 см	+5 см	+6 см	+7 см	+9 см	+11 см	+12 см
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	95 см	110 см	130 см	142 см	158 см	173 см	188 см	203 см	218 см	230 см
Метание теннисного	3 попадания	3 попадания	4 попадания	-	-	-	-	-	-	-

мяча в цель, дистанция 5 м										
Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	12,0 сек	15,0 сек	18,0 сек	-	-	-	-	-	-	-
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	3 раз	4 раза	5 раз	-	-	-	-	-	-	-
Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «уголок»	-	-	-	6 раз	7 раз	8 раз	10 раз	13 раз	15 раз	16 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	-	-	-	13 раз	17 раз	21 раз	26 раз	31 раз	37 раз	39 раз
Подтягивание из вися на высокой перекладине	-	-	-	4 раз	5 раз	7 раз	9 раз	11 раз	13 раз	14 раз
Прыжок в высоту с места	-	-	-	40 см	41 см	43 см	44 см	45см	47 см	48 см

