

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

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д. Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО СШ им. Д. Ф.  
\_\_\_\_\_ С. Г. Лес

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», ДИСЦИПЛИНА  
ГРЕКЮИМСКАЯ БОРЬБА

Красноярский край, г. Зеленогорск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика и значительной образовательной спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих подготовку в высших учебных заведениях, проходящих спортивную подготовку.	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы направленный на предотвращение травматизма	12
2.6.	План мероприятий, направленный на развитие спорта и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской работы	18
2.8.	Планы медицинских мероприятий по профилактике травматизма и применению восстановительных средств	20
3.	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивных соревнований	22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	23
3.3.	Контрольные нормативы и требования к видам спортивной подготовки и учебным нагрузкам обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
4.	Рабочая программа по виду спорта	26
4.1.	Средства совершенствования подготовки	27
4.2.	Учебно-тренировочный план	59
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по различным видам спорта	82
6.	Условия реализации дополнительной спортивной подготовки	82
6.1.	Материально-технические условия реализации	82
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	83
6.3.	Непрерывность профессионального образования преподавателей	83

6.4.	Информационно-технические условия ре	84
------	--------------------------------------	----



Этап начальной подготовки или этап предва занятия спортом максимально возможного числа укрепление здоровья и развитие суставов. Овладение выполнением физических упражнений. Приобретение подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Воспитание физических качеств.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этап начальной спортивной специализации физической подготовленности, овладение основными физическими упражнениями. Воспитание основных соревновательного опыта путем участия в соревнованиях спортивных задатков и способностей (спортивной специализации).

Этап углубленной специализации в избранной технике спортивной борьбы и специальных физических подготовленности. Накопление соревновательного опыта. Совершенствование волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастера подготовка с учётом индивидуальных особенностей достижения ими первых высоких стабильных результатов мастера спорта). Совершенствование соревновательной подготовленности, совершенствование техники и качества, повышение тактической подготовленности нагрузкой.

## 2. Характеристика программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки проходящих спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки в группах на этапах спортивной подготовки

Программный материал является единой системой подготовки спортсменов, позволяющей обеспечить преемственность процесса подготовки и обеспечивает преемственность подготовки на другой, в соответствии с требованиями

Сроки реализации этапов подготовки обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки в группах на этапах спортивной подготовки обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы (лет)	Минимальное количество человек (чел)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастера	неограниченно	14	4

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы в таблице

Таблица

### Объем Программы

Этапные нормы	Этапы и годы спортивной				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерской
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше лет	
Количество недель	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 20	20 - 28
Общее количество часов	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 1040	1040 - 1456

## 2.3. Вид формы обучения

- Виды (формы) обучения:
- учебно-тренировочные учебно-тренировочные занятия (подготовительная с учетом возрастных особенностей и индивидуальным тренировочным с одним или несколькими этапами подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях индивидуальным и групповым способом спортивной подготовки в порядке выполнения учебно-тренировочных заданий, включенных в списки сборные команды субъекта Российской Федерации Российской Федерации;
  - самостоятельная работа
  - учебно-тренировочные мероприятия (контрасты) которые проводятся с качественной подготовки спортсменов и повышения спортивной выносливости, содержания тренировок в зависимости от уровня подготовленности спортсменов с участием в спортивных соревнованиях с участием спортсменов и физкультурников;
  - спортивные соревнования, проводимые в соответствии с таблицей
  - иные виды (формы) тренировок (индивидуальная, групповая, восстановительная, соревновательная); аттестация

Таблица

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Соревновательные схватки, в зависимости от

- тренировки (с участием инструкторов в учебном плане);

- контроль (с участием инструкторов в оценке текущего положения в рейтинге и других борцов группы индивидуальной подготовки);

- отборочные (итоги которых комплектуются к главным соревнованиям. Перед спортсменом ставятся призы, выплата контрольный норматив);

- основными (цели победы или завоевание в определенном этапе многолетней спортивной подготовки).

Учреждение на протяжении всего периода Единый календарный план межрегиональных, всемеропрятий и спортивных мероприятий России официальных физкультурных мероприятий и спортивный план официальных физкультурных и спортивный план Красноярского края существующих положений (регламенты соревнований).

Требования к участию в спортивных соревнованиях - соответствие уровня спортивной квалификации (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях спортивной классификации и правилам вида спорта римская борьба;

- наличие медицинского заключения о допуске к (соревнованиях);

- соблюдение общероссийских антидопинговых утвержденных международными антидопинговыми

#### 2.4. Годовой тренировочный

Организация и осуществление образовательной проводятся с учетом особенностей тренировочного процесса, комплексных мероприятий, организационных промежуточных этапов.

Для непрерывного тренировочного процесса учреждение - определяет сроки и сроки проведения физкультурных и спортивных мероприятий в которых участвуют обучающиеся;

- проводит тренировочный процесс в соответствии с тренировочным планом, рассчитанным исходя из 5 недель;

- проводит следующие виды тренировочного процесса:  
1) перспективное, позволяющее определить образовательной программы спортивной подготовки;  
2) ежегодное, позволяющее составить план учебных тренировочных занятий, промежуточной и аттестации;

3) ежеквартальное, позволяющее спланировать учебные тренировочные занятия, самостоятельную работу, учебные мероприятия (сборы), участие в различных физкультурных мероприятиях;

4) ежемесячное, составляемое не позднее чем за 10 дней до проведения районных занятий, включающее теоретические занятия, практическую подготовку, а также другие мероприятия – формулировки индивидуальных заданий для обучающихся для тренировок мероприятий (субъекты) с обучающимися физкультурных мероприятий и мероприятий календарно-цикловых, всероссийских и муниципальных мероприятий и спортивных мероприятий города Зеленоградского округа (и их филиалов) (составлены в таблице 1).

Учебно-тренировочные мероприятия (составлены в таблице 1)

№ п/п	Виды учебных тренировок мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (без учета времени следственных тренировок мероприятий)		
		Этап на подготовку	Учебно-тренировочный этап (этап специализации и совершенствования спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к участию в соревнованиях				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к участию в международных спортивных соревнованиях	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к участию в чемпионате и кубкам Российской Федерации	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к участию в всероссийских спортивных соревнованиях	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к участию в официальных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации	-	14	14



2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия общей и специальной физической подготовки	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 су
2.3.	Мероприятия комплексной медицинской observations	-	-	До 3 суток, 2 раз в
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия каникулы период	До 21 суток подряд учебно-тренировочных год		-
2.5.	Просмотр учебно-тренировочных мероприятий	-	До 60 суток	

– объединяет тренировочные группы (при необходимости) проведения тренировок в связи с временной нетрудоспособности, с учетом:

1) не превышения уровня подготовки к соревнованиям и (или) спортивных званий;

2) не превышения единовременной пропускной способности;

3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании групп учреждений:

– определяет максимальную наполняемость с учетом соблюдения временной пропускной способности с учетом требований по соблюдению техники безопасности;

– определяет максимальную численность обучающихся на этапах максимальной численности обучающихся с учетом ФССП (начальник учебного этапа допелебование) в области мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих (спортивный разряд или спортивное звание), оп

– учитывает интересы обучающихся;

– предусматривает возможности перевода обучающихся.

Минимальная наполняемость очных групп, возрастные границы обучающихся по этапам подготовки.

Расписание тренировок в течение дня в режиме труда обучающихся учреждения, с учетом организаций и других учреждениях, уполномоченных представлять интересы спортсменов.

При составлении расписания тренировок в астрономических часах. Продолжительность:

– составляет:

- на этапе начальной подготовки - 20 часов;
- на тренировочном этапе (до 4-х раз в неделю);
- на этапе совершенствования - 4 занятия в неделю.

При проведении более 10 часов в неделю продолжительность занятий не должна превышать 45 минут.

В часовой программе учебного занятия входят занятия по освоению теоретических знаний, и практика.

Процент самостоятельной подготовки не менее 20% от общего количества часов в учебном плане.

Индивидуальный тренировочный процесс, в котором выбор средств, методов, условий тренировок, способностей, потенциальные возможности для психомоторных действий в процессе тренировки учебного процесса осуществляется на этапах мастерства и высшего спортивного мастерства кандидатов в спортивные классы Край и (команды Российской Федерации) на всех этапах спортивного процесса. Объем индивидуальной спортивной подготовки значениями показателей эффективности, персонально с учетом индивидуальных особенностей и необходимости индивидуального планирования тренировок, типологическими реализациями.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год по оценке уровня подготовленности обучающихся по нормативам (испытаний) по видам спорта.

В течение учебного года на этапах спортивного освоения нормативных требований Программы обучения по результатам сдачи нормативов повышение или совершенствование обучающихся.

В случае, если на одном из этапов спортивного освоения не достигнуты требования, установленные настоящей Программой, заявлению родителей (законных представителей) переводится на дополнительный курс обучения и спорта (при ее реализации).

Таблица

Соотношение видов спортивной подготовки учебного процесса на этапах (в процентах)

Разделы по	Этапы и годы спортивно				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап специализации)		
	До 1 года	Свыше 1 года	До 3 лет	Свыше 3 лет	

Общая физическая подготовка	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32
Специальная физическая (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25
Участие в соревнованиях	-	-	2-4	3-4	6-8
Техническая подготовка	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15
Тактическая теоретическая психологическая подготовка	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30
Инструкторская судейская подготовка	-	-	2-3	2-3	3-4
Медицинские биологические восстановительные мероприятия тестирование контрольные (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8

Учебно-тренировочный процесс направляет постепенно тренировочных и соревновательных нагрузок, здоровья спортсменов, развитие специальных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – осваивается на занятиях физическими упражнениями, которая направлена на развитие скорости, ловкости, гибкости, координация) в

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания качеств,

Обеспечивающий преимущественно выносливость и гибкость, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая – подготовка в обучении основам техники соревнований или служащих средствами тренировки спортсменов.

Тактическая – подготовка направленный на создание эффективной борьбы.

Теоретическая подготовка – процесс повышения мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями в области теории и практики.

Психологическая – подготовка психологических в применяемых с целью формирования и совершенствования психических качеств, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и надежного выступления.

Восстановительные – мероприятия по восстановлению работоспособности и нормального функционирования спортсменов. Важная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. зависит от возраста, квалификацией, индивидуальными особенностями тренировочного процесса, соревновательности тренировочных нагрузок.

Медицински биомедицинский юрист и юрист по медицинскому законодательству, наряду с другими специалистами в области спорта и физической культуры, а также в области спортивной медицины.

Инструкторская и судейская работа в практике проведения занятий самостоятельной практики проведения занятий инструкторской и судейской, работа также имеет большое значение в воспитании вкуса к наставничеству и уважению к решению судей.

Примерный годовой учебный план представлен

## 2.5. Календарный план воспитательной

Воспитательная работа предполагает тесное сотрудничество с родителями и педагогами в воспитании детей. Эта работа является частью подготовки

В воспитательной работе необходимо использовать систему воздействий. Выполнение требований преподавателя и индивидуальных особенностей учащихся поощряться или осуждаться. Воспитательная работа на учебный год.

Основные направления воспитательной работы – Государственный патриотический воспитание гражданина РФ: уважение к государственной символике, понятиям, как Отечество, честь, достоинство, истории, традициям, достижениям российского спорта.

– Нравственное воспитание. Формирование традиций поведения человека, которые являются предпосылками обязанностей и привычек поведения.

– Спортивно-педагогическое и правовое воспитание поведения, предусмотренные спортивной этикой и этические нормы, реальные спортивные достижения. Усвоение спортивной культуры и поведения в отношении к соперникам и товарищам по команде.

Воспитательную работу нельзя выделять как самостоятельную работу. Его деятельность является частью работы на занятиях, и на соревнованиях – это соревновательная работа.

В таблице 6 представлен примерный план воспитания

Таблица  
Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы / Мероприятия	Характеристика мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	1. Участие в спортивных соревнованиях, в рамках которых – практическое и теоретическое применение правил вида спорта	В соответствии с календарем

		<p>принят в виде спорта ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков спортивных соревнований</li> <li>спортивного судьи и (и спортивных соревнований);</li> <li>– приобретение навыков судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> <p>2. В питание внутренней усне укоснительное соблюдение</p>	<p>м пла физкул ых меропр й спорти меропр й</p>
1.2.	Инструктс практика	<p>1.Проведение в б-тренировках, в которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организационно-педагогических занятий помощника-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта занятия в соответствии с программой;</li> <li>– формирование навыков наблюдения за деятельностью учащихся;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;</li> </ul> <p>2. Формирование склонности к</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p>
2.	Здоровье сберегающая деятельность		
2.1.	Организация проведения мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	<p>1.Проведение бесед с обучающимися (дней Здоровья и формирование ответственности за свое здоровье и установки на здоровое питание, соблюдение сбалансированный режиму физической активности).</p> <p>1.Обеспечение качества занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков двигательной активности спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения правил поведения в спорте;</li> <li>– знание и соблюдение основных правил безопасности;</li> <li>– формирование знаний и навыков соблюдения требований техники безопасности в занятиях избранным видом спорта.</li> </ul> <p>1.Обеспечение предоставления информации о здоровом образе жизни и формирование навыков правильного питания с учетом спортивного режима</p>	<p>1 квартал</p> <p>В соответствии с программой учебно-тренировочных занятий</p> <p>В соответствии с годовым учебно-</p>

		учебные тренировочного процесса, восстановление мероприятий, оптимальное питание, профилактика травм, ержд физическими способами закаливания и укр	тренировочным план
2.2.	Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	1.Проведение информационных буклетов, направленных на осознание вредных привычек (употребление курение) и иных форм нарушения психического здоровья.	1 раз в полугод
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	1.Включение в содержание учебных тренировочных занятий патриотического воспитания юного спортсмена своей ответственности перед Родиной, свою Родину, воспитание символом (герб, флаг, гимн Отчеству, его защите на развитие вида спорта в легендах о спортсменах в регионе, достижений нашего отечественном спорте, культа спортсменов на соревнованиях	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом учебно-тренировочных занятий
		2.Проведение бесед, встреч, формирование патриотизма.	В течение года
3.2.	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий	1.Включение в программу мероприятий и спортивных дней воинской славы и памяти защитника Отечества 23 февраля 12 апреля космонавтики 9 мая День Победы советского Отечества 22 июня День памяти и скорби 4 ноября День народного единства 9 декабря Героев Отечества 2.Организация церемоний физкультурных и спортивных воспитывающих уважение к государству (подъем государственного гимна, парада, вручение орденов)	февраль апрель май июнь ноябрь декабрь В соответствии с календарным планом физкультуры

		3.Использование атрибутики мероприятий и спортивных мероприятий 4. Участие в спортивных мероприятиях героям спорта.	ых мероприятий и спортивных мероприятий
		1.Организация встреч с изве	В теч года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Профилактика правонарушений	1.Проведение мероприятий (а б в с д) распространение информации обучающимися и их родителями, представителями), направл 2.Привлечение несовершенно социально опасном положен участие в ма по р м в е и к ш п о р и я т и й .	ежекарт В теч года
4.2.	Профилактика противоподэкстремистской деятельности антитеррорскому направлению	1.Проведение мероприятий (а з р а б о) распространение информации обучающимися и их ( з а р к о о д н) представителями), направл 2.Проведение мероприятий ( б е с е) распространение информации обучающимися и их род противодействие идеологии	1 раз полугод
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Мероприятия предупреждения чрезвычайных происшествий травматиз	1.Проведение мероприятий (а б в г д) распространение информации направленных на профилакти Проведение мероприятий (а б в г д) инструктажи, акции и п предупреждающих чрезвычай (безопасность в быту, в е ж т) транспортной инфраструктуру происшествий; на при р ю д н ы представителями ф у н ы; без при пожаре, в сети Интерн ии инфекциозн (б с л ж е) в а н и й	ежемесяч
6.	Развитие творческого мышления		
6.1.	Мероприятия направленные развитие творческого мышления	1.Включение в т р е у ч ф б в о ч н ы е) спортивные и физкультур тренировки активную деятельн средств (а б в г д) : – изобретательности и логи	

		<p>– навыка рефлексии ( осознанных психических процессов и способностей)</p> <p>– умения сравнивать, выявлять закономерности, связи и решать и обобщать полученные знания</p> <p>– умения концентрировать внимание, готовности совершать двигательные действия в тренировочных и спортивных соревнованиях)</p>	
7.	Нравственность в спорте		
7.1.	Мероприятия по развитию нравственности в спорте	<p>1. Включение в программу тренировок и физкультурно-спортивные и физкультурно-спортивные мероприятия, направленных на воспитание чувства ответственности, справедливости, честности, воли, дисциплины, настойчивости, соблюдения этических норм</p> <p>2. Проведение бесед с обучающимися о значении нравственности в спорте</p>	В течение года

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению и борьбе с допингом в спорте в учреждении разрабатывается и реализуется план мероприятий по предотвращению и борьбе с допингом и борьба с ним в спорте. Спортсмен обязан знать следующие нормативные акты: Федеральный закон от 4 декабря 2004 года № 188-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2004 года № 188-ФЗ. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапии допинга» определяет как совершение одного из следующих действий: нарушение антидопинговых правил. К ним относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или ее производных в организме спортсмена.
2. Использование или попытка использования запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или предоставление ложных сведений.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации.
5. Фальсификация или попытка фальсификации информации со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной информацией со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенного вещества или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенного вещества.
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, преследование за предоставление информации упр  
 Примерный план мероприятий, направленный на борьбу с ним, форма и сроки проведения, указав  
 Психолого-педагогическая составляющая плана направлена на решение следующих задач:

- 1) формирование стереотипной сиф способствующей пр
- 2) опровержение стереотипного мнения о по
- 3) раскрытие перед обучающимися баскетболом для роста результатов, которые дают обычн
- 4) формирование у обучающихся баскетболом на жизненные и, в частности, профессиональные
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоя
- 6) пропаганда принципов «честной игры», отноше
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здо

как к способу его достижения, а не как к плош  
любой ценой.

Таблица

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

№ п /	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия в ответстве
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются сроки ответственности за антидопинг
	Ознакомление с правилами допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правилами соревнований и спортивными обязанностями спортсменов		
	Повышение осведомленности спортсменов о вреде допинга для здоровья		
	Формирование нулевой толерантности к допингу		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты		1-2 раза в год

2.	Проверка лекарственных препаратов (знамеждународным «Запрещенных») )	Научить юных проверять лекарственные препараты чер проверка домашнего зад называет сформированных лекарственных для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1 раз в месяц
3.	Онлайн обучение РУСАДА	Прохождение курса по неотъемлемой системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопингового сознания ребенка»	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)			
1.	Веселые старты		1-2 раза в год
2.	Онлайн обучение РУСАДА	Прохождение курса по неотъемлемой системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопингового сознания ребенка»	1-2 раза в год

Комплекс мер, направленных на предотвращение нарушений антидопинговых правил, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятия по воздействию и последствиям употребления запрещенных веществ на нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового образования в целях предотвращения нарушения антидопинговых правил или уличенных в нарушении антидопинговых правил;

- регулярный антидопинговый контроль спортсменов в период подготовки к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований;

- установление постоянного надзора за деятельностью несовершеннолетних спортсменов в целях предотвращения нарушения антидопинговых правил.

## 2.7. Планы инструктивно-руководящей практики

Инструкторская и судейская практика на национальном уровне предусмотрена.

Обучающиеся в тренировочных группах, групп спортивно-рекреативного характера привлекаются в к-шресюда в дате проведения соревнований и в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Они должны уметь самостоятельно заниматься физической подготовкой, обучать основным техникам комплексов упражнений в бразильском джиу-джитсу, для совершенствования, определять объем и тренировочных нагрузок, привлекаться к работе в общеобразовательных школах. Проведение судейских правил соревнований в рамках Федерации бразильского джиу-джитсу с участием в качестве судей отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Обучающиеся в тренировочном этапе подготовки овладеть приемами в бразильском джиу-джитсу терминологией, командными работами, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки наблюдать за выполнением упражнений в выполнении. Юные спортсмены должны уметь применять пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь выполнять упражнения и элементы, а также они должны привлекаться к проведению подготовительных занятий отдельных обучающихся в бразильском джиу-джитсу где в соответствии с правилами соревнований и уметь выполнять секретаря и секретаря соревнований, а также проводить соревнования.

Обучающиеся в тренировочных группах свыше двух лет подбирать основные упражнения и приемы в бразильском джиу-джитсу, привлекаться к проведению занятий в бразильском джиу-джитсу младших возрастных групп в упражнениях в бразильском джиу-джитсу уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста.

Спортсмены групп спортивного совершенствования проводить занятия по общей физической подготовке и совершенствованию в бразильском джиу-джитсу в соответствии с заданием тренерского состава в учебно-тренировочных занятиях (упражнения) младших групп. Они должны уметь выполнять упражнения в бразильском джиу-джитсу, подбирать подготовительные и подводящие упражнения совершенствования техники борьбы; оформлять интенсивность выполняемых нагрузок, организовывать группы спортивного совершенствования должны систематически привлекаться к судейству соревнований внутри Учреждения. Спортсмены должны для присвоения звания инструктора и судьи по бразильскому джиу-джитсу.

Примерный план инструкторской и судейской работы  
Таблица

Примерный план инструкторской и судейской работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивного совершенствования)

Этап спортивной подготовки	Год подготовки	Содержание инструктивной работы		Содержание спортивной практики	
		Решаемые задачи	Количество часов	Решаемые задачи	Количество часов
Тренировка	До 3	Проведение учебно-тренировочных занятий	5-9	Участие в спортивных соревнованиях	5-9
	Свыше 3		7-12		7-12

Совершенство спортивного мастера	лет	тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено освоение навыков организации и проведения учебных тренировок занятий в качестве помощника тренера преподавателя инструктора; - составление конспекта учебных тренировок занятия в соответствии поставленной задачей; - формирование навыков наставничества - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе	От 1	соревнований различного уровня, в которых предусмотрено практическое теоретическое изучение и применение правил видов спорта и терминология принятой в спорте; - приобретение навыков судейства проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований - формирование уважительных отношений к решениям спортивных	От
----------------------------------	-----	--	------	---	----

## 2.8. Планы медицинских мероприятий восстановительных средств

Медицинские мероприятия включают в себя диагностику, лечение и медицинскую реабилитацию спортсменов в состоянии, возникающем в результате физической культуры и спорта. В число мероприятий по подготовке и проведении мероприятий входит состояние здоровья данных лиц, восстановление здоровья спортсменов, используемых при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль за здоровьем спортсменов осуществляется в подготовке спортсменов, включает предварительные медицинские осмотры (в том числе медицинские осмотры) и текущие медицинские наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования спортсменов проводятся в соответствии с клиническими (методиче

Тренировка и восстановление являются единым процессом с спортивным мастерством. Для восстановления широкий круг средств и мероприятий с учетом индивидуальных особенностей борца, а также методов восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам;
- рациональное сочетание нагрузок и отдыха;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных и восстановительных занятий;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в недельном и месячном циклах;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах тренировки;
- оптимальное соотношение тренировочных и восстановительных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Педагогические средства являются основными, остальные средства восстановления

2) Психологические средства восстановления:

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

3) Медико-биологические средства восстановления:

а) гигиенические средства: водные процедуры (ванны, прогулки), естественные режимы дня тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства: душ: - теплый (38° и продолжительности при 20°) и холодный, контрастный (тонизирующие) при 18° темп. процедуры: ванны: жемчужные, содовые, баньки для парной или -сухой (90°-30°) заход в бассейн (исключая предсоревновательный); ультрафиолетовое облучение; аэроионизация, кислородный массаж.

Постоянное применение одного и того же средства неэффективно, так как организм адаптируется к воздействию общего глобального воздействия (русская парная, процедуры, общий ручной массаж, плавание и т.д.) в связи с использованием комплекса, а следовательно эффект. При составлении восстановительных комплексов применять средства общего глобального воздействия.

Комплексное использование разнообразных средств восстановления (для этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок. В остальных случаях следует использовать отдельные средства в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. В случае полного комплекса восстановительных средств

При выборе восстановительных средств особое индивидуальное переносимости тренировочных и могут служить субъективные ощущения борцов, а и глубина их воздействия, потогонное отделение и

Средства восстановления используются для работоспособности или при ухудшении переносимости когда восстановление работоспособности дополнительными восстановительными средствами может быть эффективным и ухудшению тренированности.

Для того чтобы оценить отдельные движения определяют их биомеханические характеристики (напряженность, расслабленность, свобода, легкость) (кинематические, динамические и статические).

от двигательных способностей, от которых по сложившимся в организме в процессе развития (Тренер

предлагает реальное двигательное перед ними те или иные двигательные заданные биомеханическими характеристиками мыслительной и двигательной деятельности соответствующих целей. Двигательная задача двигательных действий.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения спортивных соревнований

По итогам освоения этапов спортивной подготовки к этапам спортивной подготовки, участвующим в соревнованиях, к результатам соревнований, участвующим в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки

изучить основы безопасного поведения при занятии спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами активной борьбы; получить знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять требования нормативы по видам спортивной подготовки

На этапе спортивной специализации

повысить уровень физической, технической, и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятии спортом; успешно применять их в ходе тренировок и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать правила соревнований и этикета;

изучить методы регулирования и самоконтроля;

овладеть основами этикета и правилами поведения в спортивной борьбе

изучить антидопинговые правила

соблюдать антидопинговые правила и не иметь ежегодно выполнять требования нормативы по видам спортивной подготовки;



- нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (с шортевдненр тренировочный этап (этап спортивноритквжжяабр  
 - нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (сплетртивдненр совершенствования спортивного мастерства по в  
 - нормативы технической подготовки (снортевдненр спортивной специализации) по виду спорта «спор  
 Контрольные нормативы по годам и этапам та бл 12.х

Таблица  
 Общей физической и специальной физической под на этап начальной подготовки (возраст 7 л

№ п	Контрольные у	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1	Бег на 30	сек.	Не более	
			6,9	6,7
2	Сгибание и раупоре лежа полу	количество раз	Не менее	
			7	10
3	Метание теннисной ракетки (цель, дистанция, попытки)	Количество попаданий	не менее	
			2	3
4	Прыжок в длину толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	120
5	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от ур	см	не менее	
			+1	+3
6	Фиксация положения тела на одной ноге на пояске	сек	не менее	
			10,0	12,0
7	Подъем ног до виса на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	3

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (возраст 11 лет)

№ п /	Контрольные у п	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м	сек.	не более 1
2	Челночный бег	сек.	не более
3	Бег 1500 м	мин	не более 8
4	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее



5	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество	не менее
6	Прыжок в длину с двумя ногами	см	не менее
7	Наклон вперед из гимнастической скамьи	см	Не менее
8	Бросок набивного	м	не менее
9	Бросок набивного вперед	м	не менее
10	Подъем выпрямленного гимнастической положение «угол»	количество	не менее
11	Прыжок в высоту	см	не менее
12	Тройной прыжок	м	не менее
Уровень спортивной квалификации			
	Период обучения на спортивной подготовке		Спортивные разряды - третий юношеский спортивный - второй юношеский спортивный - первый юношеский спортивный
	Период обучения на спортивной подготовке лет		Спортивные разряды - третий спортивный - второй спортивный - первый спортивный

Таблица 1

### Нормативы

Общей физической и специальной физической подготовки по совершенствованию спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Единицы измерения	Нормативы
1	Бег 60 м	сек.	не более
2	Наклон вперед из гимнастической скамьи)	см.	Не менее
3	Челночный бег 30 м	сек.	не более 7
4	Бег на 2000 м	мин	не более
5	Подтягивание из виса	количество	не менее
6	Сгибание и разгибание	количество	не менее
7	Бросок набивного	м	не менее
8	Бросок набивного за головы	м	не менее
9	Подъем выпрямленного гимнастической скамьи «угол»	количество	не менее
10	Прыжок в длину с ногами	см	не менее
11	Прыжок в высоту	см	не менее
12	Тройной прыжок	м	не менее
13	Сгибание и разгибание	количество	не менее
14	Поднимание туловища	количество	не менее

	ле жа на спине з	
Урове ш о р т и в н о й к в а л и ф и к а ц и и		
С п о р т и в н ы е р а з р я д « к а н д и д а т в м а		

Т а б л и ц а 1

Н о р м а т и в ы т е х н и ч е с к о й п о д г о т о в к и ( п о д л о ж н ы й р е з у л ь т а т с п о р т и в н о й с п е ц и а л и з а ц и и ) п о Г в р и е д ж у м с с к а р я ( м и о н р с б о )  
в о з р а с т 1 1 л е т )

№ п / п	У п р а ж н е н и я	У р о в е о ц е н к б а л л ы	У Т				С С М
			1 г о	2 г о	3 г о	4 г о	
1	5-к р а т н о е в ы п о л н е н и е у п р а ж н е н и я ( с в я з а т ь н а з а б е г а н и е м ) ( с е к )	5	13,5	11,5	10,8	10,0	9,5
		4	15,5	12,1	11,8	11,0	10,5
		3	17,5	13,2	13,5	12,0	11,5
		2	18,0	15,0	14,5	13,0	12,5
		1	18,5	16,0	15,5	14,0	13,5
2	З а б е г а н и е - в п р а в о ( с е к )	5	16,0	16,0	15,5	15,0	15,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0	16,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0	17,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0	21,0
		1	39,5	30,0	29,0	28,0	27,0
3	П е р е в о р о т ы н а м	5	27,0	23,0	23,0	22,0	20,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0	25,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0	28,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5	36,0
		1	46,0	45,5	44,0	41,5	40,0
4	1 0 б р о с к о в м а н е	5	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1	24,1
		3	38,0	38,0	31,0	30,0	28,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0	33,5
		1	48,0	47,5	44,0	43,0	40,0

#### 4. Р а б о ч а я п р о г р а м м а с п о р т д и с ц и п л и н ы

В спортивной подготовке следует выделить ряд видов, имеющих существенные признаки, отличительные тактические, физические, психологические и волевые составляющие спортивного мастерства, позволяющие использовать средства и методы их совершенствования, систематизировать процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в соревновательной деятельности ни один из этих признаков не изолированно, они объединяются в сложный комплекс высших спортивных показателей. Следует учитывать при подготовке этих видов, определяется ими и другие. Например, техника находится в прямой зависимости от силы, быстроты, гибкости и других. Успех в выполнении тесно связан с экономичностью, устойчивостью к утомлению, умением реализовать

соревновательной борьбы в сложных условиях. В  
быть осуществлять об уровне технического масте  
подготовленности, развития смелости, решитель

## СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

(для всех лет спортивной подготовки)

### 1. Общие подготытельные упражнения

В этом разделе приводятся упражнения, значащие  
начальной подготовки и продолжается на протяжении

Одно из главных требований, которое следу  
тренировочных занятий, заключается в том, что б  
постепенно обновлялись и усложнялись. Это н  
расширение и пополнение запаса двигательных к  
в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом  
как отмечалось выше, является возраст 10

**Строевые и порядковые упражнения** о строе  
командах. Действия в строю, на месте, в поворотах, и  
повороты, перестроения, размыкания и смыкания  
остановка во время движения, шагом и бегом, п  
скорости движения.

**Ходьба:** обычная, с пятками, с пятками, с пятками,  
разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полушагах,  
выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая  
носок; приставными шагами и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых  
дистанции; по пересеченной местности (кросс) по  
песку, воде; змейкой; вперед, с поворотом на пятках,  
пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равном  
мелким и широким шагом; с изменением направле

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега  
положения с одной ноги на другую; с двух ног на  
бок, с поворотами, с вращением; выпрыгивание  
с высоты; в глубину; через скакалку; опорные

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча,  
положения руки внизу, от груди; назад; толкание

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках  
влево, вправо, вращением на  $360^\circ$ ; стоя на мосту; че  
между предметами; подтягиваться на скамейке,  
бревне с помощью рук и ног; перелезть через  
перегородку вправо, влево, с вращением; с пере  
отрывая рук от пола).

### Упражнения без предметов

а) упражнения для рук — отведение, приведение, повороты,  
последовательные движения в плечевых, локтевых  
разгибание, отведение, приведение, повороты,  
сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги  
ногами о стену) и др.;

б) упражнения для формирования  
(наклоны вперед, назад и в стороны из различ  
движениями руками); дополнительные пружинистые  
пригибания лежа лицом вниз с ирисом и др.  
переходы из упора лежа в упор лежа боком, в

поочередно и одновременно; поднимание и медленное туловища, не отрывая ног от пола; различные движения приседания на двух и на одной ноге; маховые пружинистыми движениями; поднимание и опускание ног на месте и в движении; продвижение прыжками

г) упражнения для рук и ног; круговые движения в координатной плоскости; маховые движения с большой амплитудой кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания наклоны и повороты туловища, упражнения для др.

д) упражнения для формирования плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести наклоны туловища вправо, влево, вперед и назад затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикали вперед, сохраняя строго вертикальное положение поднимание рук в стороны, вверх, присесть; удержание на носки и опускание на всю стопу; в том же коридоре шириной 15 см, ходьба по линии с касанием пальцами пяток; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки на ногу, другую поднять вперед, согнуть и опустить различной постановкой стопы (на гимнастической палке, канату; захват мелких предметов)

е) упражнения для плеч и предплечий; опускание плеч с полным расслаблением, свободное положение руки в висе; покачивания расслабленных рук; из положения виса опускание расслабленной руки и кисти; махи свободно виса стойки на одной ноге, упражнения на балансировку на одной ноге до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения чередование акцентированного (короткого, энергичного) выдоха с выдохом; покачивания в ритмичном движении голеней в ритмичном выдохе; из исходного положения одновременно выдохом; движения согнутых в коленях разноименных плеч одновременно выдохом; наклоны одновременно выдохом; ритмичные акцентированные выдохи в выпрямлении; перенос веса туловища с акцентом на одну ногу на другую (широко и узко); шаги на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги туловища в стороны с выдохом на каждое движение

#### Упражнения с предметами

а) упражнения с скакалкой вращением скакалки вперед и назад на ноге, с поворотами, в приседе и полуприседе двойным вращением скакалки; со скрещиванием прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнасти-чнеакквй на шювй рот туловища, де положениях; маховые и круговые движения рук вкручивание; переносы ног через палку (переша палки; упражнения в(дво смп р о т о д н о й н и п е а m)к; о п и у в о р о т на 360°; переворот вперед с упором палкой в к (вперед, назад); перекааты в сторону с палкой

в) упражнения мяч е б р о в н и с н и м л о в л я мяча из пол одной и двумя руками; ловля мяча, отскочивше при беге; метание мяча в цель (мишень) и на д

г) упражнеши мяч о ма б-й в и в р я щ а н и е мяча пальца разгибание рук; круговые движения руками; с туловищем; маховые движения; броски и ловл перебрасывание по и ж р п u o г л o ж e ц и p y г c ш p y г (устоя на к на груди) в различных направлениях, различным толчком от плеча одной-з р у к о й o в ц д в у м я p p y k a m и o в броски и подкча дь в данной им двумя ногами (в прыжк соревнования на дальность броска одной и двум

д) упражнения с гант е о а я м p e д н o o d н o k в p) e м e наклонь и повороты л я м и o в и ц а y т с я н у a ш x р у k a x ; п р положениями гантелей; вращение гантелей, зах руки внизу, вверху, впереди, в стороне; по попеременно через с п л o e p ч o ; н y в с т в p e e ч p e e d e i , д в o и т ж в e н н и з я (вправо, влево, кругами; «удары» руками с г туловища с гантелями в руках (руки за голову гантея б р o c к и и л o ж л o л o в k p y) y ч б e z в р a щ e н и я , - 2 с в оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гириями д л я г т o p d a n и c p o o в p o т ч и н v h x o й г стар ш e d н и м a n и e гири на грудь двумя и e d ж o й e p выжимание гири от груди д в з u a m y o i l o o v d n ; o й в p p a u ж e a n m i i e ; наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, с в и c a , с п o л a ) ; в р a щ e н и e гири в a k f m g d v o m y o v p y c a r y k o y ; o d н o в p e м e н н o e и п o o ч e p e d н o e п o d н и м a n и e o в ы p ы в a n и e в в e p x н a п p я м ы e р y k и ; п o в o p o т ы и n a p y k a x ( у г p y д и , n a п л e ч e , м з a n n y x i o ж o n г л и p o в a n и e a - с п и бросить гирию и поймать другой рукой; то же, н д у ж к o y o t c e б я в v e p x , o t c e б я в c t o p o n y , k c п o c л e в p a щ e н и я p a з n ы м ю й c п b f p o b c a m i e d p и y p o o й i p y o k i m ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнени-яп o c d n i m a y л e m c т у л a з a c п и n k y д в y c г и б a т ь ) ; п o d н и м a n и e з a д в e н o ж k и ( o d н y н o ж k y u п o p o ш и v k y c и c и д e н ь e c т у л a ; c т o я c б o k y z a x в a т n o г и ч e p e z c т у л , c e c т ь n a c и d e н ь e и в e p н у т ь c n a z a d , c и d я n a c т у л e ( c z a ф и k c и p o в a n n ы м и n o g a

#### У п р а ж н e н и я н a г и m n a p a e c т a и x ч e c k и x c

а) на гимнасти-ч у c p k a o ж i n e c k i a m e n i j k e p c a t v o n i o k v e e c n i a e o d н o d p y g o y n o g o y , в p a щ e n i e p y k в p a z л и ч н ы x n a п p a в n o g a x , c o d н o y n a d p y g o y , n a o d н o y d y o n e c k a m p o o ч e p e d н o e и o d н o в p e м e н н o e c г и b a n и e и p a z л п o o ч e p e d н ы e n a k л o n ы k п p a в o y и л e в o y n o g a m ; c и d я n a c k a м e й k e , п p o г и b a я c ь k o c н y т ь o d c n i a m a o n e v o п у c k a n и e n o g в c и d e y г л o m n a c k a м e й k e ; c и d n a k л o n ы n a z a d ( n o g i z a k p e п л e n ы z a d p y g o y c k a m



сохранением равновесия; со скакалками, набивные комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов техники, тактики правилами соревнований.

## 2. Специально-подготовительные упражнения

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

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* Наклоны головы: вперед подбородок, вперед и назад. Кувырки вперед: из стойки, из стойки положения сидя в группировку стойку одноименно, врозь, через стойку упором соединенных рук в затылок (с захватом). Движения головы: вперед, назад, в стороны, круговые вращения, стоя на голове стоя вперед, в стороны, круговые. Наклоны партнера. Поднимание и опускание головы стоя.

*Упражнения на мосту:* Встава на мосту с помощью партнера, с помощью рук, без помощи партнера. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами в бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера.

*Упражнения в самостраховке:* Перекатывание на спину. Падение на спину из положения стойки. Прыжком через стоящего четвереньках. Положение при падении на бок. Падение на бок с помощью и без помощи партнера. Падение вперед: вперед с опорой на руку партнера. Падение назад: назад с опорой на руку партнера. Падение врозь: врозь с опорой на руки партнера. Падение врозь: врозь с опорой на руки партнера. Падение врозь: врозь с опорой на руки партнера. Падение врозь: врозь с опорой на руки партнера.

*Имитационные упражнения:* Имитация действий и приемов манекеном, с резиновым амортизатором, набивными атакующими действиями: с партнером без отрыва с помощью и без помощи партнера. Выполнение различных действий: захваты, перемещения.

*Упражнения с манекеном:* Поднимание манекена, лежащего на спине: толчком руками вперед, назад (через плечи, плечи, бедра, стопе, голове и т.д.). Поднимание манекена: толчком руками вперед, назад (через плечи, плечи, бедра, стопе, голове и т.д.). Лежа на спине на мосту манекеном на груди продольно и поперек.

*Упражнения с партнером:* Поднимание партнера: стоящего на четвереньках: плечах, спине, бедре, сидящего на спине: плечах, спине, бедре, голове. Лежа на спине на мосту манекеном на груди продольно и поперек. Наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, вращения. Ходьба на руках с помощью партнера в различных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, спине партнера, опираясь в плечи стоящего на мосту партнера, находящегося в упоре лежа, положив голову на плечи партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу.





Места крепления можно, захватывать руки па  
 В данном -й луйаџвафр ианты рекомендуется про  
 промежуток времени.

*Изменение размеров игровой площадки.*

В период ознакомления игры проводятся ениоя в  
 пространство (круги, квадраты, за пределы кот

Вводится запрещение отступить, разрешаются  
 6-3 м).

Время отдельных поединков постепенно ороскрит  
 перемещений, действий; появляется возможнос  
 разнообразие

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

1. Более подготовленный партнер **вднөйтсряк**  
 получивший **люфюфю** рукой.
2. Более подготовленный партнер касается с  
 партнер, **полунябшйр уфюфю** любого из двух м
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде  
 трудности (чтобы не возникло равнодушия к

*Игры в блокирующие захваты.* По мере освоения игр в касани  
 двигательная активность подростков легче при  
 больше приближ **ябкрсьбео.рт** Это выражается, пр  
 действия противника, захватив одну или обе ру  
 решать в игре). Таким образом, – **опгоравлиечнеинен ьдео** по  
 игры, **напрэагфшешем** при **выхрөдбеузта** **отрөсдөорыт** сменой  
 выполнять блокирующие захваты. Вместе со сти  
 следует выбрать ситуацию, когда в группах,  
 «открывши **ширеовбалноике**», добившиеся благодаря этому  
 этих спортсменов (соответственно с дополнения  
 захватов, который они несут в играх и борцов с

Суть игры в блокирующие **язвхвэмы** **заклодин** из  
 в исходном положении заданный захват, с-**стрөми**  
 пред-**өл0с**), другой старается как можно быст  
 присуждается спортс **шөемуу**, **своепөешэадарөушивзатөм**  
 ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (к  
 считается поражением. Проигрыш засчитывается  
 преднамеренное падение **риөмопсыткюдөпрюөвмөс** (шосле  
 начальному периоду освоения и на площадках бе

Структура блокирующих захватов характеризуе  
 - зонами (частями тела), на **уксопрсыр ьнхре аввөийоруйаом**  
 таблице **злөөеннырсалева** в двух сто-**22б** цах текста и  
 - особенностями **вынуоплөөөнвяв** **зрөхзвнэжө** зонах (прав  
 номерами с 1 по 88 даны исходные положения на

Таблица 1

Номера заданий для игр в блокирующие

№ п /	Зоны (части <b>уөөорөд</b> в выполненных рук	Особенности	
		Не приж руку тулови	Прижимаю тулови

	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую	Левую ки	1	23	45	67
2.	Упор в	Левую ки	2	24	46	68
3.	Упор в	Левую ки	3	26	47	69
4.	Упор в	Левую ки	4	26	48	70
5.	Упор в предпл.	Левую ки	5	27	49	71
6.	Упор в	Левую ки	6	28	50	72
7.	Левую к	Правую к	7	29	51	73
8.	Правую	Упор в г	8	30	52	74
9.	Правую	Упор в ж	9	31	53	75
10.	Правую	Упор в п	10	32	54	76
11.	Правую	Упор в пр	11	33	55	77
12.	Правую	Упор в б	12	34	56	78
13.	Левую к	Левую ки	13	35	57	79
14.	Левое предпл.	Левую ки	14	36	58	80
15.	Левый л	Левую ки	15	37	59	81
16.	Левое п	Левую ки	16	38	60	82
17.	Левое б	Левую ки	17	39	61	83
18.	Правую	Правую к	18	40	62	84
19.	Правую	Правое пр	19	41	63	85
20.	Правую	Правый л	20	42	64	86
21.	Правую	Правое п	21	43	65	87
22.	Правую	Правое б	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом блокирующих захватов.

Данный игровой материал одновременно является нестандартных двигательных задач. Поэтому на сразу показывать способы наиболее жва артаоци, он арте дн спортсменам самостоятельно, творчески найти и самостоятельно решать поставленные перед ним выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательно кеи рую щих н изеа х б л о в должно идт освоения и решения задач, Пррежее усвоение этт посылны в шг р б, где освобождение от захватов усилий.

Повышенное внимание мк выно пению освобожден надежного удержания предполагает уточнение фа на то, что у партнеров, освобождающихся от б счет выталкивания дж лша рт р а р и ч з а н н о й е л и н и и. Таким стать самоцелью и препятствовать освоению с Аналогичная ситуация может возникнуть и в ии определенной точки из, нне а оч б а г ч н ы х о е п d o и л н o o ж e н и й и т. д. за пределы площади единоборства нельзя прира задания игроку следует присуждать о д н o в а Ю о ч ж а д e к с п а р р и а р т н e p o в п o c л e e д у e p o в e д e н и я н e c k o л ь к и х с e p ф и з и ч e c k o y o д a p e н н o c т и – c п o р т н y м e r o y н и: п у н ы б л o p y e ж д e Эта мера предполагает заставить подростка за группе победителей.

*Игры в атакующие захваты.* Искусство владеть своим телом единоборства проявляется в умении осуществлять особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении, обучить рационально прилагать усилия, физического и трудового воспитания. Игры в способе решения большей части соревновательных маневров (акиро-захват, выполнение действий, партер, на колени, провести прием). В зависимости от характера специальной силовой работы распределения усилий, в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены наблюдаемые в соревновательных поединках. Судя из захватов, обусловленных их особенностями, над соперником. Последнее может выражаться в соперника на колени, зайти сзади, провести св...

Арсенал возможных атак, завершающихся оцеплением, у начинающих борцов невелик. Поэтому задания в играх усложняются постепенно при участии спортсменов мыслить категориями решений создавая над соперником всех возможных в данном случае...

Основные варианты атакующих захватов:

- руки двумя изнутри, двумя снаружи, на шею (при поднятой вверх с соединением своих рук в крючок);
- руки сверху и снизу плеча; за плечо снизу и другое запястье; за плечо сзади; за плечо и другое предплечье;
- руки и одноименного плеча (сверху) и шеи; одна шея; сверху одноименного плеча и шеи; одним из плеч;
- руки и одноименной руки сверху (снизу) и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шею;
- руки и одноименной руки сверху (снизу) и одна шея с плечом «вперед», «вдоль», «в «крест» сверху;
- шея и туловища, сбоку;
- шея и руки, шея и плеча сверху; шея сверху и плечи; шея сверху и одноименного плеча;
- туловища перед соединением рук и без соединения; с соединением - сзади; с соединением и без соединения рук;
- туловища «вперед», сбоку, сзади, с дальнейшей спереди, сзади, сбоку.

Варианты усложнения ряда освоения игр сложны постепенно возрастает: захват одной (правой) двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения варианта маневрирования: «отступить можно» и «можно» предполагается увеличение времени решения освоить положения за счет неограниченности маневров «отступить» ставятся в жесткие рамки для быстрого решения задачи (так как действия партера). Выигрывает борец, зафиксировавший захват.

максимально приблизить парадигму к своим бывшим и мр схватки, по мере освоения спортивного мате ограничение игровой площади (круг диаметром необходимость решения захвата действием (зай указывалось в предыдущем разделе, необходимо только теснением партнера за пределы оград, и чти разъяснений. Совершенно другая ситуация возникла за пределы круга. При ограничении игровой зоны способ решения в игровой площадке юных борцов

*Игры вытеснения.* Как отмечалось, борьба за участие основных компонентов спортивного поединка. Э противника активными действиями из зоны поединка попытки к вытеснению, к отступлению. Значение формирования качества, оград, и чти, о пользе захваты с постепенным переходом к элементам пониманию психологические стороны, умению и стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия действовать в ограниченном пространстве. Борьба, полуфиналы и ежедневный уход с ковра в И так, игры с заданием теснить соперника являлись элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил в соревнованиях (коврах), очерченные квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;

- в соревнованиях участвуют все спортсмены;  
- количество игровых попыток (поединков) может быть разным;  
- факт победителя определяется по количеству ударов ногой в ограниченную площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в формировании характера и житейские стороны дела. Общеизвестно, что в повседневной жизни, в сравнительно трудной обстановке предполагает напряжения, как правило, связанные с ощущением необходимости терпеть, выдержать, суметь теснение являются первым практическим шагом характера подростка в самом начале его спортивной деятельности. В достижении этой цели соответствующие условия для освоения игрового материала.

*Игры в дебюты (начало поединка).* После ознакомления с игрой начинается освоение элементов борьбы в различных на фоне маневрирования и т.п., спортсменам сложных упражнений поединок, находясь в различных отношениях друг к другу. Быстрая ориентация в пространстве искусство владеть своим телом, ловкий маневр поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Для формирования навыков в системе игр, используемых для закрепления и качества в усложненных условиях. На этой основе положения при проведении игр в дебюты:

- спиной к спине;  
- левый бок к левому;

- правый бок - левый вправо вбок ; к правой руке к левому ;  
- соперники - вазгфнглисысь ;  
- один партнер наскоябнякопдруйай на коленях ;  
- соперники лежат на спине а(борым)бокстрндикк; ипрсатв  
мосту ( левым боком к правому и наоборот ) и т .

Усложнения исходных положений могут идти в  
а) руки вверху прямые ; б) руки соединены в  
в) руки выпрямлены вдоль тела ;  
г) кр соединены в «крючок» за спиной .

Все начала поединка из предлагаемых исходных  
вариантов жерники касаются или не касаются др  
полуметра ) .

Цель задания заключается в том, в чью сторону бежит,  
пределы круга ( наступить на черту ), коснуться  
его спиной, сбил на колени либо положил на ло

В старших возрастных группах, где содержатся  
приближено к реальным условиям поединка, о  
повышается по степени сложности завершающего  
соперника -нао чжоо;е нпр е следуя, пол-е2жюлч ксао пие ртн. идк. а

Игры выднбюволяют оценить, насколько усвое  
способом действий отдают предпочтение спортс  
время на решение каждого из дебютов, запрет  
решения пойтзавдчнж, не доллбжнсо. превышать 10

*Игры в перетягивание для развития силовых качеств:* парные и гр  
перетягивания с захватами за руки, за палку ;  
в положении лежа, головойо ж. голове соперника ;

*Игры с опережением и борьбой* за выгодное положение для  
быстро находить и осуществлять атакующие реше  
на спине, на животе, па - бюйтуй шоварми друриж  
лопками к коври; стоя-пюаскожешухвсгидь, илежйт

*Игры за сохранение равновесия* в разных исходных положениях  
спину стоя наощднэминюлечом и туловищем вийол  
площади или добиться потери равновесия ; в пол  
ног-еолчками ладонями в ладони партнера вытол  
заставить потерять равновесие ; стоя шарамиме  
сидящим на плечохчнаринружми добиться потери

*Игры с отрывом соперника от ковра* для развития физическ  
навыков единоборства : в разных исходных по  
ограничением площади передвижения .

*Игры за овладение обусловленным предметом* ( мячом, палкой, булава  
т. п. ) для формирования навыков маневрирован  
атакующих и защитных действий ,с ирлаозввыихг икя чексотрво.

*Игры с прорывом через строй,* из круга для формирования  
развития физических качеств .

#### **4. Упражнения для изучения и совершенствования**

*Имитационные упражнения:* Упражнения, сходные по струк  
борьбы ( например, имитация движения атакующе  
прогибом или отдельных их частей ) .

*Упражнения с манекеном.* Поднимание лежащего или стоя  
исходных положений и с разнообразными захватами  
необходимых при выполнении изучаемых или излн  
спину, прогибом, мельницей, наклоном без дейс

*Упражнения для развития скорости.* Общеразвивающие гимнастические выполняемые в быстром темпе. Пробегание короткого челночного бег; различные прыжки с разбега. Игры с мячом, нападения, защита, отскок в непродолжительные отрезки времени (выполнения упражнения) и внезапно подаваемые упражнения борца, приемов на время. Вызов партнера его движения, ведения приема, контрприема; комбинации. Ведение схватки с быстрым, легким демонстрацию технических действий («показатель»).

*Упражнения для развития силы.* Общеразвивающие упражнения с гантелями, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, предметы). Упражнения на гимнастических снарядах для развития физических качеств (толчок, прыжок, вис, подтягивание, вис на перекладине, вис на турнике). Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири, преодоления сопротивления партнера, переноска штангой, гири, партнером, сидящим на стуле, уходом с моста.

*Упражнения для развития ловкости.* Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения в равновесии, опорных прыжках, прыжках с горы на лыжах и др. Выполнение сложных элементов, маневром, партнером; упражнений из необычных, неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения (маховые, пружинные с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой, перевороты, и др.). Специальные упражнения борца движения на мосту, перевороты с моста, забег, перевороты перекатом, разгибанием в партере;

*Упражнения для развития выносливости.* Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени. Многократное выполнение упражнений с отягощением в упорах, лазаньи. Упражнения для развития выносливости в горах. Лыжные упражнения, преодоление подъемов. Игры в футбол, хоккей, водное поло и др. более длительные упражнения с маневром, партнером. Ведение схватки со спортивными партнерами, по формуле, превышающей соревновательную.

Вопросы целесообразного использования арсенала физических и психических возможностей спортсмена мастерство тесно связано с технической, физической необходимостью условием для решения тактических задач. Чем выше и разнообразнее технические навыки спортсмена, тем выше его подготовленность. Чем выше и разнообразнее технические навыки спортсмена, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки, тем богаче и разнообразнее тактика. Тактика в видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящей встрече, тем более благоприятным исходом встречи, поэтому важнее тактическим действиям в различных ситуациях бороться.

Важнейшей чертой тактического мышления является способность мысленно заглянуть вперед, представить главное, решающее, от чего в значительной мере зависит исход соревнования. В центре мыслительной деятельности спортсмена

вероятное развитие схватки и соревнований в спортивной борьбе. Нужно учитывать особенности обстановки, поусматривать себя на место противника

### **Основные положения в борьбе**

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя  
Основные технические приемы: *высокий, низкий, положение лежа на животе*

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе на одном колене

Основные технические приемы: *срыв, вбрасывание*

*Мост,* полупомост. Основные технические приемы: *высокий, низкий, положение лежа на животе*

Тактические приемы: *разведка, маневрирование* – перемена стойки, захватов, использование площади ковра с одной стороны противника и скрытие с другой стороны. *Маневрирование, защита и контрнападение.*

#### *Элементы маневрирования:*

В стойке: передвижение вперед, назад, в стороны; нырками и уклонами вперед, назад, в стороны на  $180^\circ$ .

В партере: передвижение вперед, назад, в стороны; подтягивания лежа на животе, отжимания волнообразно по вертикальной оси; передвижения вперед и назад по мосту; лежа на спине передвижения вперед, назад, в стороны.

Маневрирование в разрядах, с выносом ноги (ле. в. по. й); со способами передвижений и действий в заданных условиях маневрирование с элементами произвольного выбора (наряду с выбором способов перемещений спортсмены апробируют в действии способы: *крен, прыжок, и т.д.*

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне зоны действия

1-й год спортивной подготовки: освоение тактических приемов (сковывание, маневрирование) одновременно приемов.

2-3-й годы спортивной подготовки: овладение тактическими приемами изучаются одновременно с освоением приемов проведения контрприемов, комбинаций изучаются тактики борьбы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических систем организма.

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строевых действиях в строю, на месте и в движении.

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках

*Бег* на короткие дистанции, на средние и длинные с преодолением различных препятствий, 150 м вперед, боком, с вращением, простые и опорные через препятствия

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, боком, с вращением, простые и опорные через препятствия

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение вперед и вращение вперед и внутрь; круговые

плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Комплексы упражнений на увеличение гибкости и выносливости ногам из положения сидя. Упражнения в парах на*

*Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, переноской, расстановкой и собиранием предметов*

### **Специальная физическая подготовка.**

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг от друга на расстоянии шага: перетягивание одной рукой, стоя правым боком к партнеру, в положении сидя ноги врозь, упираясь в ковер. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног), освоение мячом, «бой всадников», «бой петухов».

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении лежа на животе: повороты головы: упражнения для мышц шеи в упоре лежа на локтях, вращательные, круговые, забегания на мосту с партнером; опускание на мост со стоя, повороты с моста через голову; упражнения на вставание с моста, уходы с моста, самостоятельное вставание.

*Имитационные упражнения.* Упражнения в выполнении приемов частей тела партнера с чучелом или мешком. Имитация вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, броска через спину, с прогибом, в переворотах.

*Упражнения с партнером.* Выполнение приемов (точность и быстроту).

*Упражнения в самообороне и обороне партнеров.* Отталкивание руками в упоре лежа; падение на ковер, стоя грудью (или спиной) к партнеру, полусогнутые ноги, падение на ковер при проведении прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным партнером.

### **Технико-тактическая подготовка (приложение 1)**

#### *Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.*

1. Рычагом. При захвате за руку к туловищу, в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать на ноги за разноименную руку под плечо, б) переворот за руку.

2. Захватом руки. При захвате за руку в сторону, встать на ноги впереди, повернувшись грудью к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону, встать на ноги за себя за одноименный переворот за себя за разноименную руку.

#### *Переворот с забеганием.*

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) попытка захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу наверх выседом; б) бросок подворотом (при освоении одноименного приема в стойке).

*Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку.* Защита: зашагнуть рывком на себя, охватить руку. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом за руку через плечо.

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.* Защита: а) захватить руку атакующего за плечо; б) атакующего, рывком на себя, охватить шею. Контрприемы: а) бросок подворотом прогибом за плечо и шею сверху и захватом другой рукой.

#### *Броски подворотом.*

1. Захватом шеи. Защита: присесть, выставить свободной рукой атакующего на шею или упереться в ковер.



Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) перевод зза (тсу лроувкиюшй) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: в поясицу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом туловища с рукой.

Изучение тактических предпобъекткшрчесткео параллельно с изучением техники приемов. Так ответные захваты, взаимосвязь захватов и стое

**Подготовка к соревнованиям.** Умение применять изувчиянну тренировочной схватки. Воспитание качеств и р схватки по правилам.

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОД

### **Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм строения организма человека. Влияние физических систем организма.

**Строевые упражнения.** Общие понятия о строе, строев Действия в строю, на месте и в движении.

**Ходьба** обычная, спиной вперед, боком, на носках

**Бег** на короткие дистанции, на средние и длинные с преодолением различных препятствий, вшсеред подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с п

**Прыжки** в длину и высоту, с места и с разбега, боком, с вращением, простьнеа иб аотпуотреные в чвеордеуз. к

**Упражнения без предметов:** сгибание, разгибание, отведение вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; кр плечевых, голеностопных, коленных, туглазюбцадрв назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Комплексы упражнений на увеличение гибкости.** Выпады, махи, наклоны ногам из положения сидя. Упражнения в парах н

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами жкбоевга, кувыркков, п переноской, расстановкой и собиранием предмет

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, перевороты, назад с переходом в стюйжеут на дистанция (в куврыфюу) (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок од (правое), переворот боком, переворот назад, п сальто вперед с разбега, фляг и др.

**С гимнастической палкой.** Наклоны и повороты туловища, положениях; маховые и круговые движения рук вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохо требованиями.

**Спортивные игры.** Ознакомление с основными элементами игры втббоалс, кеволейбол, хоккей, ручной мяч, ф упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом; игры с бегом сопротивления, игры с расстановкой и собаимриани и бегом, с упражнениями на равновесие, со ска

### **Специальная физическая подготовка.**

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг против друга: 1 шаг: перетягивание одной рукой другую в другое положение сидя ноги врозь, упираясь ступнями: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после овладения мячом, «б

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении лежа, м поворотом головы: упражнения для мышц шеи в назад, в сторону, кругообразные, завб епгоалноиже нниок мосту с партнером; опускание на мост со сто перевороты с моста через голову; упражнения в вставание с моста, уходы с моста и драмостоятел

*Имитационные упражнения.* Упражнения в выполнении приемов частей приемов без партнера с чучелом или вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре броаск через спину, с прогибом, в переворотах н

*Упражнения с партнером.* Выполнение отдельных элементов (точность и быстроту).

*Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.* Отталкивание руками упора; лежание на ковер, стоя грудью (боком) полусогнутые руки; напряженное падение на ковер прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным

### **Технико-тактическая подготовка (приложение 2)**

*Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.*

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать за разноименную руку под плечо, б) переворот

2. вЗаатхом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону себя за одноименное плечо; б) переворот за се

*Переворот с забеганием.* 1. Захват одной рукой шеи и аиз Защита: а) прижимая плечо к себе не дать захватить шею; сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верт руки под плечо (изучается после усвоения одно

*Захватом руки на ключ.* 1. Одной рукой сзади. Защита: на ключ вить вынужду и руку в сторону переворота выставляя соединенные в крючок руки вперед, сделать движение туловищем в его сторону. 3. захватываемую локтем под себя. 4. Толчком про падения прижать захватываемую руку к своему момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку.* Защита: зашагнуть и рывком на себя освободить захваченную руку. бросок подворотом захватом за руку через плеч

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.* Защита и в) развить руку атакующего за плечо; б) принося руку над нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом прогибом за плечо и шею сверху и рию сзакх заат озма пдясрут

*Броски подворотом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. За свободной рукой атакующего на шею и ли упер

Контрприемы: а) сгибание туловища назад; захват за плечи (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом туловища с рукой.

*Сбивания.* С захватом руки; захватом руки и туловища. Ситуация — в бою в стойке и обоюдном захвате остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом.* (Мельница). Рывок двумя руками (с запястьями, разноименно снаружи). — Ситуация: захватывает соперника за шею сверху. Защита:

Изучение тактических приемов параллельно с изучением техники приемов. Так ответные захваты, взаимосвязь захватов и проведения приемов и контрприемов в различных положениях, из которых тот или иной прием легче

*Подготовка к соревнованиям.* Умение применять изученные тренировочной схватки. Воспитание качеств и навыков соревнований.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *Общая физическая подготовка.*

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических систем организма.

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строевых действиях в строю, на месте и в движении.

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках.

*Бег* на короткие дистанции, на средние и дальние дистанции, с преодолением различных препятствий, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с прыжками.

*Прыжки* в длину, в высоту и с разбега, на одну ногу, боком, с вращением, простые и опорные через препятствия.

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение вперед и в стороны, вращательные движения плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; повороты головы и туловища.

*Комплексы упражнений на увеличение гибкости.* Выпады, махи, выпады, выпады на ногах из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку.

*Подвижные игры и эстафеты* с элементами бега, прыжков, переноской, расстановкой и собиранием предметов.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, перевороты, прыжки назад с переходом в стойку на руках (в кувырок) (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одностопно (правое), переворот назад, подъем разгибанием, сальто вперед с разбега, флаги и др.

*С гимнастической палкой.* Наклоны и повороты туловища, положениях; маховые и круговые движения рук, вращательные, упражнения вдвоем с палками.

*Лыжный спорт.* Ходьба на лыжах различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение требований.



Защиты: выставить ближнюю руку противника с шеи; руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и пр

*Обратным захватом туловища.* Ситуация: – наткнувшись – а боковую грудью ногам. Защита: лечь на бок, грудью к туловищу и, упираясь свободной рукой и ногой

*Переворот накатом.* Захватом туловища с рукой, за атакуемой животом и а боковую, грудью к сопернику. коврику и упереться захваченной рукой и ногой в

*Дожимания на мосту,* уходы с моста: дожимание на пл туловища сбоку; за и одну или другую сторону с туловища; с упором руками в сторону от партнера; уход в сторону от атакую

*Техника борьбы в стойке.* Переворот рывком за руку атакуемого рывком на себя освободить захваченную руку. бросок подворотом захватом за руку через – плеч захватом шеи и туловища. Защита: атакуемого перенося руку над головой атакующего, отойти бросок подворотом с захватом руки под плечо; захватом другого плеча ес и и з у е ю в) бросок за за

*Броски подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, с низ отклониться назад и захватить свободной рукой рукой за его поясицу. Контрприемы: а) мсгиба захватом туловища с рукой; в) перевод за туло плечо. Защита: выпрямиться и упереться сво Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бр

*Сбивания.* С захватом руки; захватом руки и ту Ситуация: – в бою именной стойке и обоюдном зах остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом.* (Мельница). Захватом (о двумя или одним запястьями, разноименно снаружи). – Ситуация: захватывает соперника за шею сверху. Защита:

*Переводы вращением (вертушки).* Вертушка захватом руки рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: прогибом с захватом туловища (с рукой); в) п Бросок через спину захватом . р у з к а и щ и г а р б р у а т е р н м туловищу, выставить ногу вперед. Контрприем:

*Примерные комбинации приемов.* Сбивание захватом – з р у щ и г а д в момент толчка от – с т р а о в с и о т к ч н е о р г е у з н с а п з и а н д у e z z a n x l e a c h o o m p

Изучение тактических предпосылок и простей параллельно с изучением техники приемов. Так ответные захваты, взаимосвязь захватов и их ст проведения приемов и контрприемов борьбы пар положений, из которых тот или иной прием лег занимающиеся приобретают навыки, дающие ему обстановку.

*Подготовка к соревнованиям.* Умение применять изученную тренировочной схватки. Воспитание качеств и р схватки по правилам. Применение изученных в и г а x k t ренировочной схватки с партнерами других гру

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВС НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

### **Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм  
строении организма человека. Влияние физичес  
систем организма.

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строев  
Действия в строю, на месте и в движении.

*Ходьба* обычная, спиной вперёд, боком, на носках

*Бег* на короткие дистанции, на средние и длинн  
с преодолением различных ук упрешоят в рддй, вшс ред  
подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с п

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега,  
боком, с вращением, простьнеа и баотпуотрен, ыев чвеордеуз. к

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведен  
вперёд и вверх, вращение вперёд и внутрь; кр  
плечевых, голеностопных, коленных, тугавюбщад рв  
назад, в сторону; повороты головы и туловища  
гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к нс  
на растяжку. Шпагаты.

*Подвижные игры и эстафеты* с элементарными жкбоевг, а, кувырков, п  
переноской, расстановкой и собиранием предмет

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперёд, перевороты,  
назад с переходом в стюйжеут на длитухевкурсыфду  
( мешок, чучело, веревочку и др. ); кувырок од  
( правое ), переворот боком, переворот назад, п  
сальто вперёд с разбега, фляг и др.

*С гимнастической палкой.* Наклоны и повороты туловища,  
положениях; маховые и круговые движения рук  
вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

*Лыжный спорт.* Ходьба на лыжах различными спос  
спомб, прогулки и походы на лыжах. Прохождение  
требованиями.

*Спортивные игры.* Ознакомление с основными элемента  
игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручьюй  
упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом  
сопротивления, игры с расстановкой и собирани  
и бегом, с упражнениями на равновесие, с тсаоф естка.

*Тяжелая атлетика.* Упражнения – рсыов ошт, а нгоолийч ок ( до 16  
должен пре-вбьша%т в е4с0а спортсмена ). Общеразвива  
с гантелями, гирями, упражнения на канате.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг  
1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правы  
положения сидя ноги врозь, упираягсыкнвущнжми:  
борьба за захват руки ( рук, ноги, ног ), пос  
овладение мячом, « бой всадников », « бой петухо

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положе-ниаи а дна  
поворотом головы: упражнения для мышц шеи в  
назад, в сторону, кругообразные, забегаания но  
мосту с партнером; т оспу сктаийкеи нса пмоощью парт

перевороты с моста через голову; упражнения в вставание с моста, уходы с моста, самостоятел

*Имитационные упражнения.* Упражнения в приемы борьбы частей приемов без партнера с чучелом или вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре бросках через спину, с партнером, в Угрозюрюи. Выполнение отдельных элементов, приемов и их

*Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.* Отталкивание упора лежа; падение на ковер, на сетку, на грудь и нос (м) полусогнутые руки; напряженное падение на ковер прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным

### **Технико-тактическая подготовка (приложение 2)**

*Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.* 1. Рычагом. Защита захватываемую руку к туловищу; б) выставить ноги в стойку. Контрприемы: а) переворот с переворота заодно с собой из захватамружчбоку. 2. Защита: а) отвести руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакованному. Контрприемы: а) переворот за себя за одну разноименную руку под плечо.

*Переворот с забеганием.* 1. Захватом шеи из под плеча. Прижимая плечо к себе не дать захватываемому сзади выйти в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на ноги под плечо (изучается после усвоения одного ключа). 1. Одной рукой сзади захватываемую руку в сторону переворота. 2. Двумя руками руки вперед, отставить ногу назад между ног в сторону. 3. С упором захватываемую руку в сторону. Толчком противника в сторону. Защита: в момент своего туловища. 5. Рывком за плечо. Защита:

*Перевороты перекатом.* В захватом шеи сверху и туловища с плеча и туловища снизу в быстрой партере. Защита: выставить ноги в сторону, упираться в снять дальней рукой с руки; проотвинчивая голову, руками в ковер, прижимаясь тазом к коверу и пр

*Обратным захватом туловища.* Ситуация: - наткнувшись - в бокую грудью к ногам. Защита: лечь на бок в сторону туловища и, упираться свободной рукой и ногой

*Переворот накатом.* Захватом туловища с рукой, за атакуемого в живот; - атакуемого грудью к сопернику. Контрприемы: а) выход на ковер и упираться захваченной рукой и ногой в

*Дожимание на мосту, уходы с моста:* дожимание на плечо туловища сбоку; за одноименное запястье и туловища захваченной руки; с упором руками в подбоку сторону от партнера; уход в сторону от атакующего

*Переворот с обратным захватом туловища.* Защита: лечь на бок и захватить его за запястье на бок и вывести руку и него. Контрприемы: а) выход наверх в седом с седом с захватом запястья; в) накрывание от

*Примерные комбинации приемов.* Переворот обратным захватом: туловища на бок грудью к атакующему и упираться рукой в атакующего, захватить - на бок и вывести руку и него

защита: прижать тсяяз ржу ккоойв риу бие дурпоемр евг ък ѳв ѳр же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку.* Защита: за шагнуть рывком на себя освободить захваченную руку. б рсоок подворотом захватом за руку через плечо;

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.* Защита: а) захватить руку атакующего за плечо; б) переносить руку на нему грудн рие Жь:нтф) бросок подворотом с захв прогибом за плечо и шею сверху и захватом дру

*Броски подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, снизу) отклонить саях внаатзиатдь ис взободной рукой атакующего рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибать захватом туловища с рукой; в) перевод за туло плечо. а:Защитыпрямиться и упереться свободной Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бр

*Сбивания.* С захватом руки; захватом руки и ту Ситуация:–вбюдименной стойке и обоюдном захва остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом.* (Мельница). Захватом руки двумя запястьями, разяоимееенной снаружи). –Ситзъццй а т захватывает соперника за шею сверху. Защита: з

*Переводы вращением (вертушки).* Вертушка захватом рук рвануть к себе захваченную руку. Контрпрсюекм: прогибом с захватом туловища (с рукой); в) п Бросок через спину захватом руки и обратным туловище, выставить ногу вперед. Контрприем:

*Бросок прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой с б захваченной рукой в грудь атакующего. Контрп через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захва захватить на туловище руку атакующего за запяс плеча и шеи сверху и руки снизу.

*Примерные комбинации приемов.* Сбивание захватом–зр ащит адв момент толчка отебрависок незр ах внаатномд уруки через подворотом с захват–змщруни приседвжщат отклони туловище с рукой–сагтйбаунощс егзоа хсзв аатдом руки и туло

Изучение тактических предпосылок кий продто параллельно с изучением техники приемов. Так ответные захваты, взаимосвязь захватов и ст проведения приемов и контрприемов ююрьб Изучае положений, из которых тот или иной прием лег занимающиеся приобретают навыки, дающие ему обстановку. Ознакомление с тактическвиемдие ндсй с равновесия, сковывания, маневрирования.

### **Основные положения в борьбе**

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

Атакующий в выстожюуе мьтй йк ев высокой, средней

Атакующий в сраетданкеуевмьсьйо йв ѳй, средней и низкой

Атакующий в нитя ѳуе мьтй йк ев высокой, средней и

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

Атакующий –наат ажииувюощией сбоку, со стороны голо

Атакующий –уанва муощий сбоку, со стороны голов

Атакующий –вт ажрутощией сбоку, со стороны голов



### Элементы маневрирования

**Маневрирование** в определенном захвате со сменой точек со сменой в захвате

**Маневрирование** с задачей не дать сопернику осуществить

**Маневрирование** с задачей освободить выходящего партнера

**Маневрирование** с задачей

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

**Маневрирование** с задачей занять выгодное положение определенного приема.

**Маневрирование** с элементами заданного способа выполнения захватов посредством игр в касания с постепенными передвижениями (например, введение гандикапа и т.п.),

### Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, способов освобождения от захватов в стойке и

### Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на совершенствование навыков выполнения приемов с особенностями спортивной подготовки технике следующего. Выполнение сковывания, угрозы, вызова к совершенству овладения техникой преодоления и выполнения приема, или достижения преимуществ

В тренировочный импровизированный обмен действиями, которые ситуации по преодолению блокирующих действий реализации захватов на фоне силового давления единоборства в необычных условиях его начала

Каждый комплекс тренировочных заданий моделируется искусственно расчлененного для освоения, с по

Изучение простейших форм блокирования действий блокирующих представлено в таблице 14.

Таблица 1

### Блокирующие упоры

Борьба-Упор левой рукой	Борьба-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 захватом	
Блокирующие захваты	

Прием как одиночное двигательное действие относительно быстро всеми начинающими спортсменами

При изучении оценочных приемов важно не только освоить приемы, но и партнер не препятствует выполнению захвата с проведением приема (комбинации приемов), искусство приемов. Однако, в реальной схватке необходимо быть осторожным. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника. Способ решения захвата приемов оценочных с целью выполнения захвата) предусматривается в тренировочном материале спортивной подготовки, личного практического

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

Изучение возможности проведения занятий с учетом требований к тренировочному процессу, приобретает решающее значение в подготовке борцов. Материал по изучению заданий, индивидуальных «наработок» борцов в условиях двустороннего взаимодействия, преодолению блокирующих действий и решению задач подготовленностью тренера (знание данного борца конституционными и координационными особенностями освоения тактических захватов оценочными приемами - владеть способами входа в захват;

- в совершенстве владеть структурой действий маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки в (в захвате).

**Подготовка к соревнованиям.** Умение применять изученные приемы в тренировочной схватке. Воспитание качеств и навыков схватки по правилам. Применение изученных тактических приемов в схватке по формуле 2 против 2. В одном соревновании разрешено 2 схватки 2 + 2.

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

### **Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических систем организма.

**Строевые упражнения.** Общие понятия о строе, строевых действиях в строю, на месте и в движении.

**Ходьба** обычная, спиной вперед, боком, на носках.

**Бег** на короткие дистанции, на средние и длинные с преодолением различных препятствий, в шеренгах, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с прыжками.

**Прыжки** в длину и высоту, с места и с разбега, боком, с вращением, прыжки на препятствиях.

**Упражнения без предметов:** сгибание, разгибание, отведение вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; вращения плечевых, голеностопных, коленных суставов, туловища назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Комплексы упражнений на увеличение гибкости.** Выпады, махи, наклоны ногам из положения сидя. Упражнения в парах.

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами прыжков, кувырков, переноской, расстановкой и собиранием предметов.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, перевороты, назад с переходом в стойку на руках (сначала в упор лежа); кувырок односторонний (правое), переворот боком, переворот назад, прыжок сальто вперед с разбега, флаги и др.

**С гимнастической палкой.** Наклоны и повороты туловища, положениях; маховые и круговые движения рук вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение лыжных трасс в соответствии с требованиями.





*Переводы вращением (вертушки).* Вертушка захватом рук рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: прогибом с захватом туловища (с рукой); в) *Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи.* Защита: упереть туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боковой рукой в агтраукдующего. Контрприемы: а) бросок по бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: свехр и руки снизу.

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

*Примерные комбинации приемов.* Сбивание захватом-зрущи гад момент толчка от еб р о ш т н е р о т г у с н и н у д захватом руки подворотом с захватом-зрущи и при с е д в я щ а отклонить туловище с рукой-с а г т и б ж а у н о ш е г з о а х з в а а т о м руки и туловища. *Тактическая подготовка рпзруичеаеомвых Бшрагеомпорви яиг для связи данного приема с другими в комбинации выполнения приемов. Тактика ведения схватки. с соперником и его реализация.*

*Тактическая подготовка рп о ш е д е ю в ж а и з у ч а е м ы х приемов, к Тактика ведения схватки. Тактика выступления*

*Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, Освоение основных положений, способов маневров*  
-быстро и надежно осуществлять захват;  
-быстро перемещаться;  
-предотвращать достижение захвата соперником него;

-выводить из равновесия соперника;  
-сковывать его действия;  
-быстрым маневрированием и четкими тз е а л в о н е у в о в д и т с т а п н р е и д ю о преимущества (в о з д м о ж н о с т ь ш а т м а к и );  
-вынуждать отступить соперника теснением по  
-готовиться к необычному началу поединка

*Подготовка к соревнованиям.* Умение применять изученную тренировочной схватки. Воспитание качеств и р схватки по правилам. т *Применение изученных схватки с партнерами других групп*  
одном соревн, о в ф о н р и м у л 2 а с х в а т о к 2 + 2 .

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ (УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основной особенностью физической подготовки является то, что в качестве средств тренировки используются соревновательные упражнения, а также специальные упражнения.

В силовой подготовке для спортсменов этого года с более значительным отягощением (штанга, гири).

Для развития ловкости наиболее эффективным является то, что в качестве средств тренировки используются упражнения, которые в лучшем образе формируют способность у спортсмена.

При совершенствовании выносливости широко используются упражнения, т. е. по достижению желаемой физической подготовки.

### **Общая физическая подготовка.**

Влияние физических упражнений на организм строении организма человека. Влияние физических систем организма.

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

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках

*Бег* на короткие дистанции, на средние и длинные с преодолением различных препятствий, в шеренгах, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с прыжками

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, боком, с вращением, проступая на пятки, в шеренгах.

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; упражнения плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Комплексы упражнений на увеличение гибкости.* Выпады, махи, наклоны ногам из положения сидя. Упражнения в парах на

*Подвижные игры и эстафеты* с элементами жонглирования, кувырков, переноской, расстановкой и собиранием предметов

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, перевороты, назад с переходом в стойку на руках (сначала в упоре) (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок односторонний (правое), переворот боком, переворот назад, прыжки сальто вперед с разбега, фляги и др.

*С гимнастической палкой.* Наклоны и повороты туловища, положениях; маховые и круговые движения рук вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

*Лыжный спорт.* Ходьба на лыжах различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение требований.

*Спортивные игры.* Ознакомление с основными элементами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, футбол упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов и бегом, с упражнениями на равновесие, эстафеты

*Тяжелая атлетика.* Упражнения с гантелями (до 16 кг) должен пре-взойти спортсмена).

*Общеразвивающие упражнения с предметами* – с гантелями, гириями, канате.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг перед другом: перетягивание одной рукой, стоя правым боком, спиной вперед, упираясь локтями в пол; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), освоение мячом, «бой всадников», «бой петухов»

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении лежа на спине, повороты головы упражнения для мышц шеи в упоре назад, в сторону, кругобразные, забеги на мосту с партнером; опускание на мост со сто-



*Бросок накатом.* Бросок накатом с ключа сив е р а х у в а т з о а отходя от атакующего, прижать таз к коври и п рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от наверх выседом; б) бросок яче рве) з на кирныу в а н и з а х в а за атакующего.

*Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.* Защита: прижать коври и поворачиваясь грудью к атакующему упе забрасыванием ног въях о д т а н к а у ю щ е р ю ; в б ф е д о м . П р приемов. 1. Переворот образанцим а за х л в а ч ь о м н а т у б а атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер с туловище е г о е р в а н о р о в ь 2 р ы Н а ж а м . з - а з а т ш u и л г o a v : и щ е р и ж а т коври и упереться рукой и бедром т в ж е к о в р e p e m в в сторону.

*Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку.* Защита: зашагнуть рывком на себя в а о ч с e v н o н б u o y d и р г y k y з . а х К о н т р п р и е м ы : а ) бросок подворотом захватом за руку через плеч

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.* Защита: а) захватить руку атакующего за плечо о л ; о в б ) и п e r a c k y н o c a e r e r y k y o t y a н е м у г р у д ь ю . К о н т р п р и е м ы : а ) бросок подворотом прогибом за плечо и шею сверху и захватом дру

*Броски подворотом.* 1. Захв ( а т в ы р х р у , к и с н и з у ) и ш e и . отклониться назад и захватить свободной рукой рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибать захватом туловища с у р о ж ю щ е ( в д ) p e r e f ь ) d c z a d i t . 2 плечо. Защита: выпрямиться и упереться сво Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бр

*Сбивания.* С захватом руки и; т з u a l x o v a и т ш a m , p z u a k x в а т o m Ситуация: – в б о р щ ю и м e н н о й с т o й к e и o б o y d н o m з a x o c т a н o в и т ь н a z a d б л и ж н ю ю н o г у .

*Бросок поворотом.* ( М е л ь н и ц а ) . Захватом руки двумя за п а с т ь я , р a z н o и м e e н н o y c n a p y ж и ) . – С и т ь а ц и я o y а c z a x в a т ы в a e т c o п e p н и к a з a ш e ю c в e p x y . З a щ и т a :

*Переводы вращением (вертушки).* Вертушка захватом рук р в а н у т ь к н ю б ю p z a k y в a ч K o н т р п р и e m : а ) с б и в a н и e п p o г и б o m c z a x в a т o m т y л o в и щ a ( c p y k o й ) ; в ) п e

*Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи.* Защита: упереть туловище и т ь в ы c o t g a u v в п e p e d . К o н т р п р и e m : с б и в a н и e

*Бросок прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой с захваченной рукой в грудь атакующего. Контрп через плечо а б д п ь ф т ю c o k 2. Захватом шеи и тул захватить на туловище руку атакующего за за п я плеча и шеи сверху и руки снизу.

*Бросок через мост захватом туловища.* Защита: лечь на б б o k o k К e c п и н у c z a x в a т o m p y k и c p e z п л e ч o .

*Примерные комбинации приемов.* Сбивание захватом – з p a u c k и i a d в м o м e n т т o л ч к a o т e б p e o c k н e p y z n a n и d y з a x в a т o m п o d в o p o т o m c z a x в a t - c m ш p y k и и p и c y e d в я щ a o t k л o н и т y л o в и щ e c p y k o й - a п и a k a y o щ e g o a x в a d o m p y k и и т y л z a x в a т o m p z u k щ и t v a : p x y п e p e т ь c я в г p y d ь a т a k y o щ e g - б p o c o k п o d в o p o т o m p y c k в a ж ш e и . Б p o c o k п p o г и б o m з a щ и т a : п p и c e c т ь и y п e p e т ь c я п p e d п л e ч ь - б e p м o c z o a k x п o d в o p o т o m з a x в a т o m p y k и и т y л o в и щ a .



Изучение тактических предпосылок и действий параллельно с изучением техники приемов. Так ответные захваты, взаимосвязь захватов и ст проведения приемов и контрприемов борьбы в различных положениях, из которых тот или иной прием легче учащиеся приобретают навыки, дающие ему воз обстановку. Ознакомление с тактическими действиями равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие отдельных отрезки времени. Привитие навыков решения. Изучение своих будущих соперников.

**Подготовка к соревнованиям.** Умение применять технику тренировочной схватки. Воспитание качеств и р схватки по правилам. Применение изученных так тренировочной схватки с формулами и др. у. г. и. к. о. л. г. и. р. ч. в. о. н. о. в. а. н. и. м. у. л. а. с. х. в. а. т. о. к. 2 + 2.

## СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВАННОЙ (УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основной особенностью физической специализации является то, что в качестве средств тренировки соревновательные упражнения, а также специальные в данном этапе подготовки используются преимущественно. Тренировочный материал, используемый на первоначальной подготовке тренировочном этапе (на этапе (углубленной специализации) закрепляется.

Силовой подготовкой этого этапа можно обеспечить более значительным отягощением (штанга, гири).

Для развития ловкости наиболее эффективным является то, что в качестве средств тренировки используются упражнения, которые наилучшим образом формируются своим.

При совершенствовании выносливости широко используются упражнения, т. е. по достижению определенной выносливости.

Освоение основных положений, способов маневрирования:

- быстро осуществлять захват;

- быстро перемещаться;

- предотвращать достижение захвата соперником;

- выводить из равновесия соперника;

- сковывать его действия;

- быстрым маневрированием заставить соперника проявить преимущества (возможности);

- вынуждать отступить соперника теснением по бокам;

- готовиться к необычному началу поединка, возобновляться по ходу боя.

Тактическая подготовка изучаемых приемов заключается в установлении связи данного приема с другими приемами совершенствования выполнения приема в различных положениях схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов. Тактика ведения схватки. Тактика выступления.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Планируя подготовку на данном этапе подготовки к применению в тренировочном процессе наиболее обусловленных требованиями права и лп освоить основные борцов в схватках;

стремление к формированию у спортсменов проведения бросков с высокой амплитудой;

поиск более эффективных методов и приемов в общей и специальной выносливости;

повышение высокоэффективной работы на ковре.

При этом возрастает роль систематического педагогического обучения, олимпиады, чемпионаты, участие в международных соревнованиях, обеспечение.

В процессе физической подготовки от спортсмена следуют совершенствование в силовых упражнениях и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки состояются из базовой подготовки и в подготовительных упражнениях (предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости круговой тренировки, в которые включаются в основном:

*Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:*

- работа на руках;

- борьба в положении захватывающей голову сверху;

- переводы в партере;

- технико-тактические действия руками;

- защита от захвата рук;

- броски;

- сваливания;

- борьба в стандартных ситуациях;

- комбинации по-прежнему: стойка

- активное теснение; соперника;

- выполнение результативных действий у края

- сохранение активной позиции;

- активная борьба;

- активное начало борьбы в стойке по сигналу

- борьба в скрестном захвате;

- борьба в плотном захвате;

- атакующие борются (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;

- переводы 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

- активная защита в партере;

- продолжение борьбы в партере после срыва соперника

- удержание и дожимание на мосту;

- сочетание работы в стойке и партере по раз  
Для достижения успеха борцов-автентическии гээл ем  
являются:

- наличие стаматовых прие
- умение развивать успех, вести активную бор
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в за
- надежная активная защита

Тренировочные занятия и -исполнительные упраж  
совершенствованию действий. Тренировоч  
совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального преимущества, прес
- площади ковра, воздействуя на психику соперни
- закрепления и удержания преимущества через

Для совершенствования применяются  
задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов, стоя на ногах
- совершенствование защиты от проходов в ног
- совершенствование устойчивости на ногах и
- специальные упражнения на мосту.

#### 4.2. Учебно-методический план

##### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться  
лекций, бесед, но и как элемент практико-ориентированной  
тренировки. В этих случаях теоретические занятия  
тактической и физической подготовкой. В процессе теор  
шире использовать активные методы и методы на  
конкретных ситуаций, программированная спорти

Теоретические знания должны иметь опред  
вырабатывать у спортсменов умение использовать  
тренировочных.

Материал распределяется на весь период с  
подготовки. При проведении теоретических занятий  
излагать материал в доступной им форме. В процессе  
теоретической подготовки можно вносить коррек  
приводится примерный перечень тем теоретическ

##### СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физические упражнения как одно из эффективных  
человека. Формы и организация занятий по физич

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Борьба-самый популярный вид физической культуры  
исторических летописях и памятниках народного  
различных народов нашей страны.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ  
СПОРТСМЕНА

Краткие сведения о стране и Влорна и низма система физической культурой и спортом на укрепление быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, гармонического телосложения физическое развитие.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ  
Общее понятие о гигиене физической культуры и распорядок дня, уход за телом, избавление от спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы. Основные элементы режима для их выполнения. П  
Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА Т  
БОРЬБОЙ

Правила поведения в спортивном зале и на спорт борьбе. Техника безопасности при выполнении специальных подготовительных упражнений борца. Стра

занятия в упражнениях по борьбе и другим видам  
Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПО  
Самоконтроль в процессе спортом. Дневник само за показателями физического развития борца.

Тема 7. МОРАЛЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА  
Спортивный характер и его роль в достижении терпеть как основное проявление воли. Правила  
Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятия о физических качествах человека: силе и ловкости. Роль физических качеств в подгото

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГО

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ  
Место и роль физической культуры и спорта. Основ культуры и спорта: физическое воспитание и деятельности; -воздействие физической культуры и спорт как форма досуга; спортивная деятельность на результатов в выбранном виде спорта.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ  
Зарождение спортивной борьбы в России. Види борьба и ее лучшие представители.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИОНА  
СПОРТСМЕНА

Определение понятия «физическое развитие». О рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, жизненная емкость легких, состояние костного жира отложения, пропорции тела и др. Влияние подростка.

Тема 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ  
Гигиенические правила занятия физической культурой зарядки, физкультурной паузы, физкультминут. Основные правила и средства закаливания. Мет процедур.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПО БОРЬБЕ

Общие сведения о травмах и причинах травматических спортивных травм на занятиях по борьбе: необходимость подготовки борцов; не удовлетворенность

неправильная раскладка матов, отсутствие или при расположении ковра вблизи стен, радиаторов или отсутствие специальной формы ним обустройства несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти).

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОСОБЫ

Объективные и субъективные показатели самоконтроля состояния на основе ощущения усталости, сна, физических нагрузок, самочувствия. Значение в подготовке спортсмена. Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в борьбе. Маневрирование, смена захватов и направлений. Комбинации технических действий. Простейшие приемы.

## Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о качествах спортсмена. Общая характеристика целеустремленности, смелости и решительности, и самостоятельности, настойчивости и упорства воспитателя в этих качествах.

## Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии спортсмена. Измерения основных физических качеств борца: ловкости. Понятие о физической подготовке.

## Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Правила проведения: включение в группы. Весовые категории. Допуск участников. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности. Поведение борцов в начале соревнований. Пассивные и активные действия. Запрещенные захваты и оценка их классификационными очками.

## Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Оборудование залов для занятий борьбой (ковры, коврики, ковер для подготовки его к занятиям: натягивание покрытия, разметка).

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Прикладное значение физической культуры и спорта в России. Роль спорта в развитии личности.

### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Развитие спортивной борьбы в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития спорта (вольная, дзюдо и самбо).

### Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ СПОРТСМЕНА

Возрастная адаптация роста и развития молодого спортсмена. Краткая характеристика основных систем организма человека. Жизнедеятельности-мышечная система. Система дыхания и ее значение для организма.

### Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ

Общие понятия об инфекционных заболеваниях и предупреждения. Основные методы исследования и профилактики. Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПО БОРЬБЕ

Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при предпатологических состояниях, заболеваниях (перетренировка, обморок, гравитационный шок, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий). Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОСОБЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ. Методы наблюдения в процессе тренировки и профилактики травматизма и противопоказаний к массажу. Последствия массажных приемов.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. Классификация и терминология спортивной борьбы (броски, переводы, сваливания), иудейская борьба (борьба различными захватами и в различных направлениях: «защита», «контрприем» и др.). Значение техники.

Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА. Моральный облик и нравственные качества спортсмена в взаимоотношениях между людьми в сфере спорта: отношения с тренером, врачом, администрацией.

Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА. Содержание общей физической подготовки борца. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Особенности физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ГРЕКО-РОССИЙСКОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ. Система проведения соревнований: круговая система. Определение мест в турнирном порядке.

Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастическими мячами, штангой и др. Применение тренажеров и уход за снарядами.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. Физическая культура и спорт в жизни человека: роль личности, сохранения и укрепления здоровья, системы физического воспитания в России. Цель, задачи, направленность, народность, общедоступность физического воспитания.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию спортивной борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на чемпионате Европы. Анализ участия российских борцов в соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБЫ НА СТРОЕНИЕ ТЕЛА СПОРТСМЕНА. Совершенствование функций основных систем организма.

сосудистой системы, дыхания) под воздействием энергии в процессе занятий борьбой.

#### Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы). Потребность в них при занятиях борьбой. Режимы питания в зависимости от режима перед соревнованиями. Питание в зависимости от особенностей борца. Правила пользования питанием.

#### Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПО БОРЬБЕ

Требования к поведению спортсменов на занятиях по безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием технических средств. Меры страховки и самостраховки в процессе тренировок. Организация тренировочного процесса при работе на занятиях по обеспечению техники безопасности.

#### Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Значение и содержание врачебного контроля за спортсменами. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортом. Утомление и переутомление. Внешние признаки утомления и переутомления у юных борцов. Способы определения утомления. Особенности врачебного контроля за спортсменами.

#### Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Основные средства тактики борца: техника, физическая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника, стойки, взаимоположения, захваты), вызов оппонента (скрытие) собственных намерений и действий, тактической подготовки выполнения основных технических действий.

#### Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Общая характеристика методов спортивной тренировки (совершенствования техники спортивной борьбы (расчлененный метод и др.) и ускорения совершенствования техники борьбы. Тренировка. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы (сознательности, активности, наглядности, осознанности) их реализации в тренировочном процессе спортивной тренировки. Ее цель, задачи, основные формы организации занятий. Самоконтроль и его значение.

#### Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Свойства волевых качеств борца (соревновательный метод).

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА. Специальная физическая

задачи и содержание. Характеристика средств и методов применяемых на различных этапах тренировочного процесса специальной физической подготовки.

#### Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ

процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности занятий. Задачи и содержание тренировки спортсмена, его назначение, правила пользования.

#### Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ПОСПЕШНОСТИ

БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Система проведения соревнований: круговая система. Определение мест в командном, личном и парном соревнованиях по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии, состав арбитров, боковые судьи. Взаимоотношения с судейской коллегией.

Тема 13. **ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ** для занятий в зимнее и летнее время (в зависимости от погоды и солнца). Зал (размеры, освещение, пол помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые). Эксплуатация подсобных помещений.

Тема 14. **ПРОСАМОПРОВЕРКА СОРЕВНОВАНИЙ** Освоение симметрических действий борца в условиях регистрации действий. Просмотр соревнований тактических действий борца. Анализ частоты приходов действий, наиболее частых ошибок, их причин и приемов с их последующим включением в тренировки.

Тема 15. **УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ** Дата и время соревнований. Взвешивание. Положение о значении и особенности. Сведения о составе участников разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Тактика ведения боя противника. Предположительное время боя. Практические задания борцу, план ведения схватки перед схваткой с разными противниками. Разделение участников.

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВ

Тема 1. **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ** Принципы системы физического воспитания (воспитательная, оздоровительная, направленная на развитие физических качеств практикой). Формы физического воспитания спортсменов. Нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации по спортивной борьбе.

Тема 2. **СПОРТИВНЫЕ КАЧЕСТВА БОРЦА** Организация подготовки спортивного резерва по международные соревнования юношей младшего и среднего звена. Достижения юных борцов на международных соревнованиях крупнейших борцов минувшего года.

Тема 3. **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ СПОРТСМЕНА**

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие энергетический обмен в процессе тренировки. Энергетические потребности организма.

Понятие об органах пищеварения и выделения. Их роль в процессе тренировки.

Тема 4. **ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК** Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью на разных этапах подготовки. Способы постепенного закаливания. Контроль за состоянием здоровья в период тренировок за счет ограничения питания.

Тема 5. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ БОРЬБОЙ**

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы профилактики травм. Остановка кровотечений, наложение жгута при кровотечениях, вывихах, переломах: Дождевичевы



солнечный удар. Действие низкой температуры: пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и реанимации. Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНОЕ ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ. Основные причины - внешние механические, физические, лучистая энергия, барометрического давления, в том числе и болезни - внутренние наследственные заболевания, врожденные приобретенные болезни. Врачебные обследования. Порядок врачебных обследований.

Диспансерное наблюдение. Врачебная консультация. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Динамометрия. Субъективные данные: самочувствие, работоспособность. Анализ динамики показателей. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика тренировочного, предварительного, восстановительного основных приемов спортивного массажа: поглаживание, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самоmassage восстановления работоспособности путями, тренировки в холодную погоду. Приемы самомассажа чередование его с физическими упражнениями.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. Техническая подготовка (содержание, методы). Требования к качеству его формирования. Краткие сведения о определении понятий: «угол устойчивости», «центр тяжести». Факторы, определяющие успехи в борьбе. Совершенствование спортивной техники в процессе тренировки. Этапы совершенствования спортивной техники. Подготовка. Понятия «индивидуальная техника», «стиль». Задачи, средства и методы совершенствования борца. Значение тактики для становления мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца: тактика в борьбе, тактика в схватке, тактика в борьбе. Сочетание различных средств тактики. Составление тактического плана схватки на основе анализа с учетом физических, психических, логических особенностей спортсмена.

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА. Особенности начальной спортивной подготовки и ее совершенствования. Изучения основных технических действий в борьбе. Методика тренировки борца. Группы приемов. Ошибки, возникающие в процессе тренировки. Способы устранения. Общая характеристика содержания тренировки борца. Средства тренировки борца. Средства тренировки борца: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА. Нравственное воспитание спортсмена. Средства воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация. Эмоциональные состояния борца. Положительные

регуляции и саморегуляции эмоциональных и психомышечной и психорегулирующей тренировках

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА  
Взаимосвязь физической и психической подготовки. Методические особенности воспитания, специальные координационные способности, специальной выносливости.

Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК  
Дневник спортсмена и его роль в оценке целевого процесса, величины и содержания тренировочных форм и правила ведения дневника тренировок. Коррекция индивидуального плана тренировок.

Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ  
Обязанности и права главного судьи соревнований секретаря и функционера. Взаимоотношения представителя коллегии. Роль судьи в воспитании спортсменов. Документы, необходимые для проведения соревнований.

Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
Тренажеры и технические средства для развития силы. Организация тренировки с использованием тренажеров.

Тема 14. ПРОСМОТР СОРЕВНОВАНИЙ  
Просмотр соревнований - тактический анализ и последующий анализ и обсуждение соревнований (всероссийские и международные турниры, чемпионаты).

Тема 15. ТАКТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
Составление тактического плана на предстоящих соревнованиях с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВЩИКА

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ  
Принципы системы физического воспитания в России (здоровительная направленность, связь физической практикой). Формы физического воспитания спортсменов (нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации по спортивной борьбе).

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ  
Организация подготовки спортсменов в России. Международные соревнования юношей младшего и среднего возраста. Достижения юных борцов на международной арене крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА  
Понятие основного обмена. Факторы, определяющие энергозатраты в процессе занятий борьбой. Восстановление после тренировок. Понятие об органических веществах. Их функции и значение.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК  
Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью на разных этапах подготовки. Способы закаливания. Контроль за состоянием здоровья в период снижения нагрузки во время тренировки за счет ограничения питания.

## Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И БОРЬБОЙ

Виды травм в спортивной борьбе: ушибы, вывихи, переломы, растяжения, вывихи, переломы. Действие в солнечный удар. Действие ожога. Первая помощь при обмороке, травмах глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Первая помощь при переломах.

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины возникновения болезней: внешние (механические, физические, лучистая энергия, барометрического давления, химические, живые организмы), внутренние (наследственные, приобретенные).

Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебное обследование спортсмена.

Самоконтроль спортсмена. Факторы, влияющие на самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: пульс, давление, температура, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: работоспособность, динамика показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа: тренировочного, предварительного, восстановительного. Основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, похлопывание, потряхивание, встряхивание.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для восстановления работоспособности при возникновении усталости. Методика проведения массажа во время тренировки в холостую.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Техническая подготовка борца (задачи, средства, принципы, закономерности его формирования). Краткие сведения о тактике. Определение понятий: «угол устойчивости», «Факторы», определяющие устойчивость борца.

Биомеханические основы рациональной техники. Процесс становления спортивного мастерства.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. «индивидуальная техника», «коронная техника».

Значение тактики для становления мастерства борца.

Тактика: тактика проведения приемов, тактика соревнований. Сочетание различных средств тактики.

Составление тактического плана схватки на основе учета физической, технической, тактической подготовки спортсмена.

## Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Особенности начальной спортивной подготовки и изучения основных приемов, комбинаций.

Этапы спортивной подготовки: выносливость, сила, скорость, ловкость, координация, гибкость.

Содержание тренировки борца. Средства тренировки борца.

мыслительные упражнения, средства восстановления  
 тренировки: метод упражнения, игровой, соревн  
 Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
 Нравственное воспитание спортсмена. Средств  
 убеждение, поощрение, наказание, организация  
 Эмоциональные состояния и бодрость  
 регуляции и саморегуляции эмоциональных  
 психомышечной и психорегулирующей тренировка  
 Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА  
 Взаимосвязь физическая и психическая  
 воздействия в тренировке борца. Круговая тре  
 Методические особенности воспитания, специфичес  
 координационных способностей, специальной вын  
 Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА  
 Дневник спортсмена и его роль в оценке целес  
 процесса, величины содержания тренировочных  
 Формы и правила ведения дневника  
 тренировки. Коррекция индивидуального плана  
 Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ  
 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ  
 Обязанности и права референта, судьи  
 секретаря и функционеров. Взаимоотношения предст  
 коллегией. Роль судьи в воспитании спортивно  
 документы, необходимые для проведения соревно  
 Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
 Тренажеры и технические средства для разви  
 Организация тренировки с использованием трена  
 Тема 14. МОТОРНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ  
 Просмотр соревнований - тактический анализ  
 последующий анализ и обсуждение соревнова  
 (всероссийские и международные турниры, чемпи  
 Тема 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ  
 Составление тактического плана на предстоя  
 индивидуальных особенностей возможных против  
 тактических планов.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ  
 Важнейшие правительственные акты в области  
 Роль общественных организаций в деле массового  
 России.  
 Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ  
 Эволюция техники, тактики и правил соревнова  
 олимпийские виды спортивной борьбы. Достижен  
 соревнованиях. Анализ выступлений лучших  
 минувшего года.  
 Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ  
 СПОРТСМЕНА  
 Спортивная тренировка как процесс совершенс  
 Физиологические основы спортивной иетренировки  
 формирования двигательных навыков и развития  
 Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ



Закономерности построения старшего периода тренировки: содержание основных периодов тренировки: переходного.

Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ Боевой подготовки. Планирование недельных циклов тренировок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного содержания. Индивидуальный план тренировки составления. Общая характеристика контроля и физической подготовке борца. Контроль выполнения личных индивидуальных планов тренировки на следующий цикл подготовки.

Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СВОБОДНОЙ БОРЬБЕ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Анализ отдельных пунктов правил и сложных поединков борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и проведения соревнований в зале. Подготовка и оборудование судейской коллегии. Подготовка и оборудование зала. Агитационно-просветительские мероприятия. Открытие

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ Борьбой. Оборудование мест соревнований: ковер, звуковая сигнализация, демонстрационный щит. Требования к оборудованию.

Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по свободной борьбе. Выявление ошибок, оригинальных приемов и индивидуальных особенностей в технике выполнения отдельных борцов. Просмотр, анализ видеозаписей сильнейших борцов.

Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.

## СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВКИ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Место и значение Единой всероссийской спортивной Федерации. Задачи и основные направления развития физической культуры и спорта. Разрядные требования разрядов и званий по спорту.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Всероссийские и международные соревнования юниоров по спортивной борьбе. Достижения российских борцов на крупнейших соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ СПОРТСМЕНА

Основные сведения о системе кровообращения человека. Кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы при систематических занятиях борьбой. Характерные изменения в организме при занятиях борьбой.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, спортивной борьбе. Питание спортсменов в разное время года (летнее и зимнее). Питание спортсменов в период подготовки к соревнованиям. Гигиенические требования к режиму парной бани.

## Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И БОРЬБЫ

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травматических факторов, способствующих возникновению травматических повреждений и соревнований (нерегулярные тренировки, характер тренировки на грузки); выработка привычек к снижению или низким температурам, выработка привычек к снижению парциального давления кислорода, задержка дыхания (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые нагрузки). Наиболее уязвимые органы и системы организма при прекращении занятий борьбой. Первая помощь при травмах суставов (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлениях).

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Содержание и общие методы врачебных наблюдений и обследований спортсмена, их признаки, методы контроля пульсового режима и тренировочных нагрузок при подготовке к соревнованиям борца. Использование стандартных методов оценки влияния на организм занимающихся тренировок. Показания и противопоказания к спортивному массажу и различным видам массажа.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Пути построения тактики действий в спортивной борьбе. Спортивная подготовка комбинациям приемов в различных ситуациях, заканчивающихся «коронным» приемом. Поиск вариантов тренировок и предварительных действий в различных ситуациях для проведения приемов из разных классов в стойке; перевороты и броски в партере.

## Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Система принципов и методов тренировки и восстановления борца. Последовательность решения всего многообразия задач спортивной подготовки на разных этапах спортивной подготовки. Особенности начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности начальной спортивной подготовки. Спортивная страховка и помощь при освоении. Методы приемы. Характеристика игрового и соревновательного методов.

## Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Создание условий для сплочения спортивного коллектива. Развитие нравственных качеств спортсмена (осуществление товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация состава спортсменов, средства психорегулирующих средств самовоспитания.

## Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Нормативы физической подготовленности борца. Методы контроля за физическими кондициями борца. Организация физической форма комплексного совершенствования борца.

## Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Понятие о микроцикле спортивной тренировки борца. Факторы, определяющие структуру и содержание тренировки борца. Особенности построения тренировочного, соревновательного микроциклов.

## Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Планирование годовичных и полугодичных циклов подготовки плана, детализация задач по видам спорта и видам подготовки плана, объемы тренировочных нагрузок и их расписание. Средства и методы контроля качества подготовки. Анализ выполнения личных индивидуальных планов в следующем цикле подготовки.

### Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Анализ тенденций судейства на ответственных правилах и сложных положениях, встречающихся в соревнованиях (по способу «дважды два»). Определение мест участников.

### Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табуретки. Тренажеры, варианты их размещения и инвентаря и оборудования. Эксплуатация залов аренды. Ставки. Технические, коммерческие технологии, инструменты и механизмы, необходимые для зала борьбы.

### Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по спортивной борьбе. Определение разносторонности, результативности. Определение особенностей в различных классификациях ошибок и определение путей их устранения. Выявление действий борцов, анализ индивидуальных особенностей приемов и комбинаций. Просмотр, анализ и соревнования с участием сильнейших борцов.

### Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на соревнованиях индивидуальных особенностей в волевых упражнениях тактических планов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Органы управления физическим движением в РФ. Роль в развитии физической культуры и спорта. Итоги Олимпийских игр, чемпионатах мира и Европы.

### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Подготовка спортсменов в борьбе. Организация и итоги выступлений советских борцов на чемпионате Европы. Анализ выступлений советских борцов в 1980 году.

### Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ СПОРТСМЕНА

Дыхание и его роль в жизнедеятельности организма. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменение потребления кислорода, кислородного запроса в соревнованиях. Понятие о тренированности, ее показатели.

### Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ



Общие гигиенические основы жилищ и спортивной вентиляции, санитарный режим) под руководством  
Оптимальные гигиенические факторы среды  
трудовой деятельности. Специализированное питание  
Оптимальные условия при проведении оттаивания  
закаливания холодом, нормирование закаливания  
Физиологические основы закаливания солнечным  
Постепенное и форсированное снижение веса в  
состоянии здоровья в период снижения веса.  
Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ  
ПО БОРЬБЕ

Понятие об антисептике как комплексе мероприятий  
в ране. Химические антисептики: перекись водорода,  
борная кислота, спиртовой раствор йода, растительные  
антисептические вещества (антибиотики) и спирты  
ранениях и кровотечениях. Ювенильные опухоли  
ранениях головы, грудной клетки и живота. Первичная  
Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНОЕ  
Роль, место и значение самонаблюдения в общении  
занятиях спортом. Субъективные показатели самонаблюдения  
сон (количество и качество), аппетит, состояние  
желание тренироваться. Изменения в функционировании  
оценка. Объективные показатели самоконтроля:  
(количество ударов, наполнение, ритм), жизненная  
Изменение объективных показателей в процессе  
массажа отдельных частей тела. Массаж задних  
конечностей области таза, нижних конечностей.  
конечностей, груди, верхних конечностей, живота  
Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ  
Факторы, обеспечивающие эффективность техники  
характер захвата); усилие (начальные усилия  
момент проведения упражнения); последовательности  
взаимосвязь отдельных движений, ускорение, амплитуда и др.

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА  
Основы освоения отдельных элементов техники (из различных  
групп). Этапы спортивной подготовки, задачи  
формирования двигательного умения и этапа  
Обобщенная тренировка техники боя в спаррингах  
технологических действий спортивной борьбы: в  
для освоения отдельных действий; выбор оптимальных  
подготовительных упражнений для борца  
борца выбор оптимального количества действий,  
действий, доведенных в процессе тренировки до  
умения; выбор рациональной последовательности  
подготовительных упражнений и соревновательных  
правильная систематизация упражнений внутри  
приемы и тактические комплексы боя, пластика и т.д.

Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
Воспитание российской молодежи в процессе закаливания  
боевых традициях. Социальные функции традиций  
Спортивные ритуалы. Ритуалы и ритуалы в м

психологической подготовке спортсменов. Оптимизация характеристик физического, эмоционального и достижения ОБС в процессе подготовки, на хваткой.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной подготовки борцов высшей квалификации и задач для индивидуальной физической подготовки.

#### Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки, определяющие структуру и содержание тренировочного процесса, базовых и соревновательного мезоциклов.

#### Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Многообразие и эффективность планирования в спортивной борьбе. Содержание и технология составления тренировочного процесса: цели, задачи, сроки, возрастные особенности подготовки в различных этапах тренировочных нагрузок, операция планирования данных педагогического контроля. Средства и педагогического контроля.

Понятие о модельных характеристиках борцов различных степеней мастерства.

#### Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Роль спортивных соревнований и их задачи. Планирование спортивных соревнований. Анализ и положения о соревнованиях. Анализ и положения, встречающихся в спортивной борьбе (состояние в прошлом году).

#### Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность коммерческие и методические вопросы организации и проведения занятий по борьбе.

#### Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по вольной борьбе. Определение разности в технике, тактике, физической подготовке, в актах схватки у ведущих борцов и возможных соперников. Анализ и обсуждение видеозаписей соревнований.

#### Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования с учетом индивидуальных особенностей возможных противников и тактических планов.

### СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическое воспитание в системе высшего и среднего образования. Физическое воспитание в Вооруженных силах РФ.

#### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Подготовка к чемпионату мира по вольной борьбе. Научные основы спортивной борьбы. Научное обеспечение подготовки борцов.

квалификации. Анализ выступлений российских минувшего года.

### Тема 3. ВЛИЯНИЕ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Органы чувств: зрения, слуха, равновесия, опорно-двигательного аппарата. Их строение, функции в борьбе. Работоспособность физиологические методы работоспособности в спортивной борьбе.

### Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Гигиенические положения тренировочного процесса. Условия здоровой тренировки. Педагогический контроль, планирование и проведение возрастных особенностей и физической подготовки. Гигиеническое обеспечение тренировок в различных климатах, в условиях низких температур, в горах. Физиологические основы закаливания разреженными условиями. Методика снижения веса борца (постепенного и ограничением питания, парной баней, сауной, ограничением питания борцов, снижающих вес.

### Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПО БОРЬБЕ

Правила поведения при тренировках в спортивной борьбе. Профилактика хирургической инфекцией. Стерилизация предметов. Перевязочный материал и его стерилизация. Профилактика. Шприцы, их стерилизация и использование перчаток. Мягкие повязки и способы их наложения при несчастных случаях: при электротравме и при заваливании землей, при тепловом и солнечном ожоге.

### Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Комплексное определение и оценка состояния здоровья наблюдений в процессе занятий спортом.

### Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе (характер захвата); усилия (начальные усилия момент проведения приема (с учетом степени усилия момент); взаимосвязь и взаимодействие отдельных движений, ускорение, амплитуда и др.

### Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основы освоения двигательных навыков (из различных групп). Этапы тренировки, задачи и содержание формирования двигательного умения и этапа освоения. Обобщенное освоение техники борьбы. Условия выполнения тактических действий в борьбе оптимального освоения тактических действий; выбор оптимальных подготовительных упражнений и соревновательных действий, доведенных в процессе тренировки до автоматизма; выбор рациональной последовательности подготовительных упражнений и соревновательных действий; правильная систематизация упражнений внутри комплекса и тактические комплексы упражнений, плеск и др.

### Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание молодежи в процессе занятий боевыми традициями. Социальные функции традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций в психологической подготовке спортсменов.

Оптимальное боевое состояние спортсменов эмоционального и мыслительного компонентов. Особенности предсоревновательной подготовки, накануне соревнований.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика заданий для индивидуальной физической подготовки.

#### Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки, определяющие структуру и содержание тренировочного процесса, базовых и соревновательных мезоциклов. Восстановительного мезоциклов.

#### Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ

Многолетнее перспективное планирование в спортивной борьбе. Содержание и технология составления тренировочного плана: цели, задачи, сроки, возрастные особенности, этапы подготовки, ориентирование на задачи тренировочных нагрузок, операция планирования, контроль педагогического контроля. Средства и методы педагогического контроля.

Понятие о модельных характеристиках борцов различных стилей.

#### Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Роль спортивных соревнований в развитии спорта. Задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Анализ и оценка результатов соревнований (за последние три года).

#### Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность залов. Коммерческие и методические вопросы организации занятий. Необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем.

#### Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по вольной борьбе. Определение результатов схватки у ведущих борцов и возможных соперников. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований.

#### Тема 16. УСТАНОВКИ МЕЖДУ СОРЕВНОВАНИЯМИ

Составление тактического плана на предстоящие индивидуальные особенности возможных противников. Составление тактических планов.

### СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

#### Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Вопросы физической культуры и спорта в Концепции физического воспитания взрослого населения.

(спартакиады, дни бегдуинсат, а лыждрик)а, и виехлорсилль в населения. Разрядные требования, условия их мастер спорта междуна-ррюдснюогй бкопакбса. по греко

## Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Система подгтовьювсксок обю рцювалификации в сборных (взрослой). Эволюция техники, таркимкной бсирнбем выступлений российских борцов на крупнейших с

## Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАЯВЛЯЕМЫХ ОБЪЕКТОВ И ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНА

Нервная система, ее строение и роль в жизнеде виды. Динамический стереотип и его роль в спортивной борьбе. Физика и гимнастика в борьбе. Систематические занятия физическими упражнениями укрепления здоровья, развития физических ка результатов.

## Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ И СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Гигиенические мероприятия по восстановлению гидропроцедуры, бани тепловые камеры, иску ионизированный воздух, кислород и дыхательные Гигиескиочее обеспечение подготовки спортсменов быстрой смены поясного времени. Оптимальный професий. Основы методики самостоятельных за как вводнасягикжам физкультурные паузы в режим оздоровительный бег, ходьба и т.д. Пульсовой физическими упражнениями в зависимости от пол подготосвглиеннЮациональное питание-вижфайшийскфи укрепления здоровья и повышения работоспособ комплексного закаливания и формирование зака препараты и р освпаенциноаели витание в условиях зна соревновательных нагрузок.

## Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПО БОРЬБЕ

Принципы и методы реанимации. Реанимация при дыхани Техника искусственной вентиляции легких искусственная вентиляция легких с помощью руч остановки кровообращения. Техника наружного и наружногажама сердца и искусственного дыхания. помощь при носовом кровотечении, слуховом желуд-аишечном кровотечении. Первая помощь при отравлении ядохишикатавмигилунымингазом, концент едкими щелочами, лекарственными препаратами бешеными животными, ядовитыми змеями и насеко

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Методшределения и оценки функционального со Функциональные пробы и тесты. Методы исследований легки. Мет-мдшечнойледюваемш, не вестибулярнэотороавналКр абтикоалягмедажкая характери борьбы. Предварительный массаж в системе подг и возбуждающий массаж. Восстановительный масс спортивных травмах.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Понятие «техническое мастерство» в спортивном технического мастерства: объем, разносто технических действиии упоррацвал. еирипроцессом технического мастерства в борьбетакМиделжн мастерства борца на разных этапах подготов индивидуальной "к-орланвннай" цетехнической подго высшей квалификации. Особенности формирования обновления «коронных» приемов техники и их тактических умений и навьиороеднданжоронвыи различных ситуациях единоборства с равными и

## Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Частные методики -оаконииякикехдйотвий. Осв вспомогательных унпиреажнедийи Орвэичных видов приемов и защит. Освоение-ввыпонаениеелозндюхроу период активного отдыха.

## Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формирование у российскижизнеонртосименовицаикт.ив активность спортсменов. Воспитание единства с недисциплинированности, равнодушия и эгоизма психорегуляции. ПсихорегуляцияирирвпроцМестодк эффективности психорегуляции.

## Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Матери-твнические средства тренировки: тренаж снаряды, кюзмтерсилъенъная аппаратура и т.ч.тескйе, биологические и диетологические средства воз организма спортсмена (барокамеры и термокаме содержания кислорода, температуры, «элежрос питательные смеси, витаминные комплексы, меди

## Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В

Четырехгодичный макроцикл подготовки борца. содержание четырехлоедтгнотхвжаркиржосциркйжоборьбе.

## Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ Б

Структура и содержание комплексных целевых г гре-кюмской борьбе. Анализ выполнения и корре планодгштовки борцов.

## Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований различного масштаба, разными способами: с двумякпуредвнрискюсблмш по олимпийской системе. Ведение судейской док соревновании, протокола взвешивания, акта при соревновании, протоколаеёрсекзоульташивкивстретараспределения судей на схватки, схема отчета

## Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Основные специализированные сооружеинмисякойкюсмп Требннн, предъявляемые к спортооружениям те федерации борьбы.

## Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по вольнотйакборьбкк рс Определение разностирвнандиэффекуившности, ак схватки у ведущих борцов и возможных соперник Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей со

## Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие индивидуальные особенности возможных против тактических планов.

Примерный теоретический план теоретического

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени год, часо	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на начальную подготовку одного года обучения / одного года обучения</b>	20		
	История возникновения спорта и развития	2	сентябрь	Зарождение и выдающихся чемпионов и Олимпийских игр
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	октябрь	Понятие о физической культуре и физической культуре Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованно нравственных жизненно важных навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и гигиена обучающихся занятия физической культурой спортом	2	ноябрь	Понятие о санитарии. Ухо полости рта Гигиенические одежды и Соблюдение гигиенических требований к спортивным объектам
	Закаливание организмов	2	декабрь	Знания и основы закаливания. Воздухом, водой Закаливание физической культуры спортом.
	Самоконтроль процесса занятий физической культурой спортом	2	январь	Ознакомление с самоконтролем физической культуры спортом. Самоконтроль.

				содержание . травматизме .
	Теоретич основы обучения элементам и тактик спорта	2	февра	Понятиетехнич элементах ви Теоретические технике их вы
	Теоретич основы судейства вида спо	2	март	Понятийность . Классификация соревнований . ( жесты ) спорт Положение о соревнованиях . Организационн подготовке соревнований . обязанности судейских Обязанности участников соревнований . зачета в соревнованиях спорта .
	Режим дни питание обучающи	2	апрел	Расписание - тренироват Роль питани жизнедеятельн Рациональное сбалансированн
	Оборудова спортивн инвентарь спорта	2	май	Правила эксп безопасного оборудования и инвентаря .
Учебно трениров этап ( ) спортив специали	<b>Всего на трениров этапе до обучения / трех лет</b>	30		
	Роль и м физическ культуры формиров личностных	3	сентя	Физическая к спорт как феномены. - я культурной ж физической к формировании качеств Воспитание качеств, уве собственных с
	История возникно	3	октяб	Зарождение о движения . В



олимпийское движение			олимпийской Международной Олимпийской (МОК)
Режим дня питания обучающихся	3	ноябрь	Расписание тренировок воспитателей Роль преподавателей обучающихся к соревнованиям Рациональное, сбалансированное
Физиология основы физической культуры	3	декабрь	Спортивная Классификация видов деятельности. Физиологические характеристики организма при деятельности. Физиологические механизмы двигательных
Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающихся	3	январь	Структура и дневник спортсмена Классификация источников информации
Теоретические основы теоретической тактической подготовки техники в	3	февраль	Понятийность. техника и Двигательные представления обучения. использования. Значение работы техники до достижения высокого результата.
Психология подготовки	3	март	Характеристики психологической подготовки. психологическая подготовка. волевые качества. Системные качества личности
Оборудование спортивного инвентаря экипировка спорта	3	апрель	Классификация инвентаря и его вида спорта, эксплуатации, хранения. инвентаря и



законодательством Российской Федерации, сущест  
пользования соответствующим (и)  
инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованно

России от 23.10.2020 № 144-ФЗ «Об оказании  
помощи лицам, занимающимся физической культур  
проведении физкультурных мероприятий и спор  
медицинского осмотра лиц, занимающихся  
культурой и спортом в организациях и (или)  
Всероссийского спортивного комплекса «Готов к  
форм медицинских заключений об участии в  
мероприятиях».

- обеспечение оборудованием и спортивным  
прохождения спортивной подготовки (
- обеспечение спортивной инвентаризацией (
- обеспечение спортсменов в период их  
обратно;
- обеспечение спортсменов питанием и прожив  
мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в то  
медицинского контроля.

## 6.2.Кадровые ресурсы организации Программы

Организации, реализующие дополнительные об  
подготовки, должны обеспечить соблюдение тр  
техническим условиям реализации этапов спор  
установленным ФССП.

Требования к специалистам организаций, реализ  
программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих  
соответствовать требованиям, установленным  
преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.

Для проведения тренировок и занятий и участия  
соревнования-хрустальной об этом этапе (этапе спорт  
основные преподавателя, допуска-преподавателя  
спортивной подготовки, спортивной квалификации вид  
спортивной подготовки привлечение иных специ  
работ обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря- и  
тренировочным занятиям и спортивным соревнова  
и спортивных сооружений, необходимых для осу  
этапах спортивной подготовки могут привлекать

## 6.3.Непрерывность профессионального образования

С целью профессионального роста и непре  
тренера-преподавателя (и)  
- дополнительное профессиональное образо  
квалификации) не реже одного раза в три года;

- профессиональная переподготовка;
  - формирование профессиональных навыков через стажировку;
  - использование современных дистанционных образовательных технологий;
  - участие в тренингах-конференциях, семинарах;
  - длительное обучение специалистов в образовательных учреждениях высшего профессионального образования для углубленного изучения физической культуры и спорта;
  - самостоятельное обучение;
  - проведение открытых уроков занятий;
  - реализация индивидуальных программ профессионального самообразования);
- Работники направляются организацией на переподготовку и повышение квалификации в установленном в учреждении плане профессиональной квалификации на основании приказа директора у

#### 6.4. Информационно-методические условия реализации

- 1 Галковский Н. М. Спортивная борьба: Учебник А. З. Катулина М.: Н. ФИС-481968
- 2 Игуменов В. Р. Мировая борьба: Учебник для студентов факультетов (отделений) физического воспитания заведений. / В. М. Игумнов Просвещение 1993
- 3 Кожарский В. П. Техника каратэ-до И. борьбы. Сорок М.: ФИС-280978
- 4 Ленц А. Н. Классическая борьба А. Н. Ленц ФИС-481968
- 5 Мазур А. Г. Классическая борьба М.: ОО СССР, 1969
- 6 Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая) / Н. Н. Сорокин ФИС-481968
- 7 Спортивная борьба: Учебник для ФИС-481968
- 8 Белов В. И. Классическая борьба. Строки истории. / «ИМИНФОРМ»-1526000.

№ п / л	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 1 до 20 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 20 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания снарядов	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяша бивной (медицинбол)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное спортивное	комплект	1
22.	Урнопалевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Примерный годовой учебный план

Виды спор подготовк мероприят	Этапы подготовки																			
	НП								ТЭ								ССМ			
	1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год	
Год подго	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
ОФП	140	60	181	58	211	58	241	58	234	45	225	36	277	38	316	38	270	26	337	27
СФП	47	20	56	18	66	18	67	16	104	20	118	19	146	20	150	18	208	20	250	20
Техническ подготовк	14	6	19	6	22	6	29	7	52	10	93	15	116	16	133	16	125	12	150	12
Тактическ подготовк теоретиче психологи подготовк	28	12	44	14	51	14	58	14	89	17	125	20	124	17	125	15	260	25	312	25
Участие в спортивны соревнова									10	2	13	2	22	3	25	3	83	8	87	7
Инструкто судейская практика									10	2	13	2	14	2	25	3	31	3	37	3
Мецинск медико биологиче восстанов мероприят тестирова	5	2	12	4	14	4	21	5	21	4	37	6	29	4	58	7	63	6	75	6

К О Н Т Р О Л Ь																				
И Т О Г О	234	100	312	100	364	100	416	100	520	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100
К о л в о ч а н е д е л ю	4,5		6		7		8		10		12		14		16		20		24	
В с е г о ч а с	234		312		364		416		520		624		624		832		1040		1248	

Обеспечение спортивной экипировкой

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