

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

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
\_\_\_\_\_ С.Г. Леоненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА», ДИСЦИПЛИНА  
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Красноярский край, г. Зеленогорск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
4.1.	Средства совершенствования подготовки борцов по этапам	27
4.2.	Учебно-тренировочный план	59
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	82
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	82
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	83
6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	83

6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	84
------	---	----

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина: греко-римская борьба (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее-учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1221, минимальных требований определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091 (далее - ФССП).

1.2. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
- совершенствовать спортивное мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовить спортивный резерв для спортивных сборных команд.

Для достижения основной цели подготовки на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки или этап предварительной подготовки: систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подразделяется на 2 этапа.

Этап начальной спортивной специализации (до 2 лет): достижение всесторонней физической подготовленности, овладение основами техники спортивной борьбы и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта (2 года): совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спортивной борьбе. Совершенствование волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства: специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими первых высоких стабильных результатов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности, совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение должных тренировочных нагрузок.

## 2. Характеристика Программы

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Непрерывный процесс подготовки спортивного резерва обеспечивается путем последовательного перевода обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями ФССП.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

### Объём Программы

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

## 2.3. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия с учебно-тренировочной группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочные мероприятия (сбор), которые проводятся с целью качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.
- спортивные соревнования, проводимые в соответствии с таблицей 3;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, промежуточная аттестация обучающихся);

Таблица 3

### Виды и объем соревновательной деятельности

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

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- **тренировочными** (проходящими согласно учебно-тренировочному индивидуальному плану);

- **контрольными** (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы. С учетом результатов разрабатывается индивидуальная программа последующей подготовки);

- **отборочными** (по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. Перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выпалить контрольный норматив);

- **основными** (цель – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки, проходящими в рамках официальных соревнований).

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования, включённые в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Зеленогорска Красноярского края и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба», дисциплина греко-римская борьба;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях (соревнованиях);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Для непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

– определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон/учебный год), в которых планируется участие обучающихся;

– проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 52 недели;

– проводит следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

1) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

2) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

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

– формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Красноярского края и города Зеленогорска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. Перечень и сроки учебно-тренировочных мероприятий (сборов) представлены в таблице 4.

таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

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

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

– объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- 2) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- 3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

– определяет максимальную наполняемость на этапах подготовки, с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапах максимальная численность не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (начальная подготовка до 20 человек, учебно-тренировочный этап до 16 человек). На этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП ( КМС).

- учитывает возрастные и гендерные особенности обучающихся;
- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий в целях установления более благоприятного режима труда и отдыха обучающихся учреждения, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, возрастных особенностей обучающихся утверждается после представления и согласования с тренерско-преподавательским составом.

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

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 и приложении 1.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, со спортсменами, входящими в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и(или) участия спортивных соревнований. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Промежуточная аттестация проводится один раз в учебном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

В течение учебного года на этапах спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований Программы обучающиеся сдают нормативы в рамках текущего контроля. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня физической подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным настоящей Программой обучающиеся отчисляются с этапа или по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося переводится на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

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

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

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

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – процесс воспитания физических качеств,

Обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом поло-возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается в учреждении на учебный год.

Основные направления воспитательной работы в учреждении:

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

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

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

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

В таблице 6 представлен примерный план воспитательной работы.

Таблица 6

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 различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,	В соответствии с календарны

		<p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> <p>2. Воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</p>	<p>М планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul> <p>2. Формирование склонности к педагогической работе.</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом</p>
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>1. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней Здоровья и др.), предусматривающих формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).</p>	<p>1 раз в квартал</p>
		<p>1. Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.</li> </ul>	<p>В соответствии с планом учебно-тренировочных занятий</p>
		<p>1. Обеспечение практической деятельности и восстановительных процессов обучающихся, формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-</p>

		учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	тренировочным планом
2.2.	Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	1.Проведение бесед, разработка и распространение информационных буклетов, просмотр видеороликов, направленных на осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	1 раз в полугодие
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	1.Включение в содержание теоретической подготовки учебно-тренировочных занятий вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, достижений нашей страны в мировом и отечественном спорте, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и планом учебно-тренировочных занятий
		2.Проведение бесед, встреч, диспутов, направленных на формирование патриотизма.	В течение года
3.2.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий	1.Включение в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:  23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества.	декабрь
		2.Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий воспитывающих уважение к государственным символам (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.).	В соответствии с календарным планом физкультурн

		3.Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований. 4.Участие в спортивных мероприятиях, посещённых героям спорта.	ых мероприятий и спортивных мероприятий
		1.Организация встреч с известными спортсменами.	В течение года
4.	Правовое воспитание		
4.1.	Профилактика правонарушений	1.Проведение мероприятий (беседы, разработка и распространение информационных буклетов, акции и пр.) с обучающимися и их родителями (законными представителями), направленных на профилактику правонарушений	ежеквартально
		2.Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом и в участие в спортивно-массовых мероприятий.	В течение года
4.2.	Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению	1.Проведение мероприятий (бесед, разработка и распространение информационных буклетов и пр.) с обучающимися и их родителями (законными представителями), направленных на профилактику распространения экстремизма. 2.Проведение мероприятий (бесед, разработка и распространение информационных буклетов и пр.) с обучающимися и их родителями (законными представителями), направленных на профилактику и противодействие идеологии терроризма.	1 раз в полугодие
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий, травматизма	1.Проведение бесед инструктажей с обучающимися, разработка и распространение информационных памяток, направленных на профилактику травматизма. Проведение мероприятий (конкурсы, викторины, инструктажи, акции и пр.) разъясняющих и предупреждающих чрезвычайные происшествия (безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной инфраструктуры; дорожно-транспортных происшествий; на природных объектах, при контакте с представителями флоры и фауны; безопасное поведение при пожаре, в сети Интернет, профилактика отравлений и инфекционных заболеваний)	ежемесячно
6.	Развитие творческого мышления		
6.1.	Мероприятия направленные на развитие творческого мышления	1.Включение в учебно-тренировочные занятия, спортивные и физкультурные мероприятия, вне тренировочную деятельность мероприятий, форм, средств, направленных на развитие: – изобретательности и логического мышления;	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний);</li> <li>– умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;</li> <li>– умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).</li> </ul>	
7.	Нравственно-волевой воспитание		
7.1.	Мероприятия, направленные на гуманизацию взаимоотношений	<p>1. Включение в учебно-тренировочные занятия, спортивные и физкультурные мероприятия, вне тренировочную деятельность мероприятий, форм, средств, направленных на воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности.</p> <p>2. Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте</p>	В течение года

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

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

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в таблице 7.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 7

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

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения)	Сроки реализации мероприятий и ответственные
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год(тренер)

2.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1 раз в месяц (тренер)
3.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер)
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год(тренер)
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер)

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

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

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

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

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Год подготовки	Содержание инструкторской практики		Содержание судейской практики	
		Решаемые задачи	Кол-во часов	Решаемые задачи	Кол-во часов
Тренировочный	До 3 лет	Проведение учебно-	5-9	Участие в спортивных	5-9
	Свыше 3		7-12		7-12

Совершенствования спортивного мастерства	лет	тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	От 15	соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	От 15
--	-----	---	-------	--	-------

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

Медицинские мероприятия включают в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

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

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

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

1) *Педагогические* средства восстановления:

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

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

2) *Психологические* средства восстановления:

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

3) *Медико-биологические* средства восстановления:

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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

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

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

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

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

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

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

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

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 2.

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

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

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

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

- нормативы технической подготовки для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 9 - 12.

Таблица 9

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1	Бег на 30 м		Не более	
		сек.	6,9	6,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			7	10
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	Количество попаданий	не менее	
			2	3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	120
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
6	Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	сек	не менее	
			10,0	12,0
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	
			2	3

Таблица 10

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м	сек.	не более 10,4
2	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более 8,7
3	Бег 1500 м	мин	не более 8.05
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 7

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5
8	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
9	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
10	Подъем выпрямленных ног из висе на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
12	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
	Период обучения на этапах спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд - второй юношеский спортивный разряд - первый юношеский спортивный разряд	
	Период обучения на этапах спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: - третий спортивный разряд - второй спортивный разряд - первый спортивный разряд	

Таблица 11

## Нормативы

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м	сек.	не более 8,2
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	Не менее +11
3	Челночный бег 3x10 м	сек.	не более 7,2
4	Бег на 2000 м	мин	не более 8,10
5	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее 15
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 36
7	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
8	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
9	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
11	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47
12	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0
13	Сгибание и разгибание рук на брусьях	количество раз	не менее 20
14	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее 49

	лежа на спине за 1 мин		
Уровень спортивной квалификации			
Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

Нормативы технической подготовки для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба». Греко-римская борьба (мин. возраст 11 лет)

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	УТ				ССМ
			1 год	2 год	3 год	4 год	
1	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	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	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек)	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	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	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	10 бросков манекена (сек)	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. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

## **СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА**

(для всех лет спортивной подготовки)

### **1. Обще-подготовительные упражнения**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Упражнения без предметов:**

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

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; пригибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук

поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

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

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

#### **Упражнения с предметами:**

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

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

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

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

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

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

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сиде углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической

стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

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

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

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

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

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

*Плавание:* умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

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

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с

сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

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

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

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

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

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

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

*Упражнения с партнером:* Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу.

Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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

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

### **3. Специализированные игровые комплексы**

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

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

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

*Изменение способов защиты, противодействия.*

Места касания прикрывать нельзя.

Места касания прикрывать можно.

Захватывать руки партнера нельзя.

Захватывать руки партнера можно.

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

Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

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

*Изменение размеров игровой площадки.*

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

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

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

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

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

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

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

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице 13 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 13

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками	Особенности захвата	
		Не прижимая руку к туловищу	Прижимая руку к туловищу

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов:

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

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы

максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

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

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть – значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть

вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

#### **Основные положения в борьбе:**

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

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

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

Основные технические действия в партере- переводы, броски.

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

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

#### *Элементы маневрирования:*

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

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

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

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ***Общая физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых,

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

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

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

*Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.*

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

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

*Переворот с забеганием.*

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

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

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

*Броски подворотом.*

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата 20 ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

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

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

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

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

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

*Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.*

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

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

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

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

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

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

*Броски подворотом.*

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *Общая физическая подготовка.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

*Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.*

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

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

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

*Захватом руки на ключ.*

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

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

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

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

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

*Перевороты перекатом.* Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку.

Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Подготовка к соревнованиям.* Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2.

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно;

перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Примерные комбинации приемов.* Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище –

защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Основные положения в борьбе**

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

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

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

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

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

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

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

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

### **Элементы маневрирования**

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

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

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

*Маневрирование* с задачей

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

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

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

### **Атакующие и блокирующие захваты**

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

### **Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.**

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

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

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

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров представлено в таблице 14.

Таблица 14

### **Блокирующие упоры**

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

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

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

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

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

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

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

**Подготовка к соревнованиям.** Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

**Подготовка к соревнованиям.** Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

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

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

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

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

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

### ***Общая физическая подготовка.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно;

перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

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

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

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

### **Технико-тактическая подготовка (приложение 3)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.* Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход наверх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и опираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Подготовка к соревнованиям.** Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

#### СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

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

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

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

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

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

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

#### СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Планируя подготовку на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

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

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

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

повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

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

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

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

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

*Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:*

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

*Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:*

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

- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

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

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

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

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

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

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

## **4.2. Учебно-тематический план**

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы спортивной подготовки: проблемный Метод анализа конкретных ситуаций, программированная спортивная подготовка.

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

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

### **СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

#### **Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ**

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

#### **Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

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

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

#### Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

#### Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

#### Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

#### Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

### СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

#### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

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

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

#### Тема 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

#### Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий,

неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

#### Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

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

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

#### Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

#### Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

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

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

#### Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

### СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

#### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

#### Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Возрастная периодизация роста и развития молодого организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

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

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.  
Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, отношения с тренером, врачом, администрацией общеобразовательного учреждения и др.).

Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-

сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

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

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

#### **Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ**

Требования к поведению спортсменов на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

#### **Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за спортсменами.

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

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

#### **Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА**

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы. Тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

**Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

**Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА** Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

**Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА** Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание тренировочных занятий. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

**Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

**Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ** Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

**Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ** Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

**Тема 15. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

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

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания спортсменов. Развитие спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

**Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ**

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

**Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

**Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА**

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

**Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар,

солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

- внешние – механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;
- внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований.

Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

## Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Особенности начальной спортивной подготовки и техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание. Методика тренировки основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

## Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы

регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

#### Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

#### Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

#### Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

#### Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

#### Тема 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

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

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания спортсменов. Развитие спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

#### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

#### Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

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

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

## Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

-внешние – механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;

-внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований.

Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке.

Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

## Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Особенности начальной спортивной подготовки и техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание. Методика тренировки основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения,

мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

#### Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

#### Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

#### Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

#### Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

#### Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

#### Тема 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

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

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.

#### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

#### Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

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

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

#### **Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

#### **Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

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

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

#### **Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА**

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи и др.) в совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

#### **Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью само мобилизации, самоограничения, само убеждения, само побуждения, само принуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

#### **Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

#### **Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ**

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

#### **Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА**

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

#### **Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

#### **ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ**

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

#### **Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ**

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

#### **Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ**

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### **СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ**

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

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

#### **Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ**

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

#### **Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

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

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

## Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, невроты. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности спортивной подготовки комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

## Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач тренировки. Содержание процесса спортивной подготовки на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начальной спортивной подготовки. Схема освоения простых и сложных приемов. Страховка и помощь при освоении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

## Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

## Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

## Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

## Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

### **Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

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

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования. Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

### **Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ**

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### **Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ**

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Итоги выступления советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

### **Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ**

Подготовка спортивных резервов по греко-римской борьбе. Задачи и содержание работы организации. Итоги выступлений советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### **Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.

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

Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим). Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, образовательной и трудовой деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований. Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой. Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн. Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

#### Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Понятие об антисептике как комплексе мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране. Химические антисептические вещества: раствор перекиси водорода, перманганат калия, борная кислота, спиртовой раствор йода, раствор бриллиантовой зелени и др. Биологические антисептические вещества (антибиотики) и способы их применения. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при внутренних кровотечениях.

#### Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Роль, место и значение самоконтроля в системе врачебно-педагогических наблюдений при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество и качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка. Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка. Методика частного массажа отдельных частей тела. Массаж задней поверхности тела: спины, шеи, верхних конечностей области таза, нижних конечностей. Массаж передней поверхности тела: нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.

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

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилие (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема) момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательности взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

#### Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основы освоения отдельных технико-технических действий (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная тренировка технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

#### Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и

психологической подготовке спортсменов. Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед хваткой.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

#### Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в вольной борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

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

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

#### Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).

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

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

#### Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

#### Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Физическое воспитание в системе высшего и среднего специального образования РФ. Физическое воспитание в Вооруженных силах РФ и других силовых структурах.

#### Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Подготовка олимпийского резерва по греко-римской борьбе. Научные исследования по спортивной борьбе. Научно-методическое обеспечение подготовки борцов высокой

квалификации. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Органы чувств: зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий борьбой. Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в спортивной борьбе.

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

Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований – обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов.

Гигиеническое обеспечение тренировки борцов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях.

Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

Методика снижения веса борца (постепенного и форсированного) физическими упражнениями, ограничением питания, парной баней, сауной, медикаментозными средствами. Особенности питания борцов, снижающих вес.

### Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Правила поведения при тренировке в горах. Понятие об асептике как способе борьбы с хирургической инфекцией. Стерилизация предметов, которые могут соприкасаться с раной. Перевязочный материал и его стерилизация. Простейший хирургический инструментарий и его стерилизация. Шприцы, их стерилизация и применение. Обработка рук и обезвреживание перчаток. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

### Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом.

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

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

### Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основы освоения отдельных технико-технических действий (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенное освоение техники борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений, технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

### Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.

Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

#### Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

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

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в вольной борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

#### Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

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

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

#### Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

#### Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Вопросы физической культуры и спорта в Конституции РФ. Организация и управление физическим воспитанием взрослого населения. Массовые спортивные соревнования

(спартакиады, дни бегуна, лыжника, велосипедиста и др.) и их роль в физическом воспитании населения. Разрядные требования, условия их выполнения и подтверждения; мастер спорта и мастер спорта международного класса по греко-римской борьбе.

## Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по греко-римской борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

## Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Нервная система, ее строение и роль в жизнедеятельности спортсмена. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип и его роль в формировании двигательных навыков в спортивной борьбе. Физиологические методы оценки нервно-мышечного аппарата спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

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

Гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности борцов: гидропроцедуры, бани тепловые камеры, искусственное ультрафиолетовое излучение, ионизированный воздух, кислород и дыхательные смеси, ландшафтные зоны.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации после быстрой смены поясного времени. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, такими, как вводная гимнастика, физкультурные паузы в режиме рабочего и спортивного дня, оздоровительный бег, ходьба и т.д. Пульсовой режим и дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Рациональное питание и физические упражнения - важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Физиологические основы комплексного закаливания и формирование закаливающих процедур. Витаминизированные препараты и специализированное питание в условиях значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

## Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Принципы и методы реанимации. Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственного дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот в нос», искусственная вентиляция легких с помощью ручных респираторов. Техника реанимации при остановке кровообращения. Техника наружного массажа сердца. Одновременное проведение наружного массажа сердца и искусственного дыхания. Медикаментозная терапия. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, легочном кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях, при отравлении ядохимикатами, угарным и светильным газом, концентрированными кислотами и едкими щелочами, лекарственными препаратами и алкоголем. Первая помощь при укусах бешеными животными, ядовитыми змеями и насекомыми.

## Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Методы определения и оценки функционального состояния и тренированности борцов. Функциональные пробы и тесты. Методы исследования сердечнососудистой системы. Методы исследования легких. Методы исследования нервно-мышечной системы, слухового и вестибулярного анализаторов. Краткая медико-биологическая характеристика спортивной борьбы. Предварительный массаж в системе подготовки борца. Согревающий, успокаивающий и возбуждающий массаж. Восстановительный массаж в системе подготовки борца. Массаж при спортивных травмах.

## Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Понятие «техничко-тактическое мастерство» в спортивной борьбе. Критерии оценки техничко-тактического мастерства: объем, разносторонность, эффeктивность и надежность техничко-тактических действий борца. Принципы управления процессом совершенствования техничко-тактического мастерства в борьбе. Модельные характеристики техничко-тактического мастерства борца на разных этапах подготовки. Формирование и совершенствование индивидуальной "коронной" техники – главная цель техничко-тактической подготовки борца высшей квалификации. Особенности формирования, совершенствования, сохранения и обновления «коронных» приемов техники и их связь с тактикой борьбы. Совершенствование тактических умений и навыков создания условий для проведения «коронных» приемов в различных ситуациях единоборства с равными и превосходящими противниками.

#### Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Частные методики освоения техничко-тактических действий. Освоение основных и вспомогательных упражнений. Освоение ведения различных видов схваток, выполнения приемов и защит. Освоение выполнения оздоровительно-восстановительных упражнений в период активного отдыха.

#### Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Формирование у российских спортсменов активной жизненной позиции. Общественная активность спортсменов. Воспитание единства слова и дела, непримиримости к проявлению недисциплинированности, равнодушия и эгоизма. Комплексное применение методов психорегуляции. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки. Методы оценки эффeктивности психорегуляции.

#### Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Материально-технические средства тренировки: тренажеры, специализированные спортивные снаряды, контрольно-измерительная аппаратура и т.п. Специализированные физиологические, биологические и диетологические средства воздействия на физиологические возможности организма спортсмена (барокамеры и термокамеры с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры, «электростимуляционная тренировка»), специальные питательные смеси, витаминные комплексы, медикаментозные средства и т.п.

#### Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Четырехгодовой макроцикл подготовки борца. Факторы, определяющие структуру и содержание четырехлетних макроциклов подготовки в греко-римской борьбе.

#### Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Структура и содержание комплексных целевых программ подготовки сборных команд по греко-римской борьбе. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

#### Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований различного масштаба, с различным количеством участников, разными способами: с двумя предварительными группами, круговым способом и выбыванием по олимпийской системе. Ведение судейской документации: оформление заявки на участие в соревновании, протокола взвешивания, акта приема места проведения соревнования, протокола соревнований, протокола результатов встреч, судейской записки, составление графика распределения судей на схватки, схема отчета главного судьи соревнований.

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

Основные специализированные сооружения и комплексы для занятий греко-римской борьбой. Требования, предъявляемые к спортооружениям технической комиссией Международной федерации борьбы.

#### Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией техничко-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффeктивности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

## Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год, часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>	20		
	История возникновения вида спорта и его развитие	2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	2	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	2	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

				содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	2	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	2	апрель	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	30		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	3	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

	олимпийского движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	3	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и воспитательного процессов. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	3	январь	Структура и содержание дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	февраль	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	3	май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" основаны на особенностях вида спорта "спортивная борьба" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба".

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная борьба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским

законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 3);
- обеспечение спортсменов проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение спортсменов питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2.Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## **6.3.Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения баскетбола, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;

- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах. Деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования);

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утверждённым в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора учреждения.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

- 1 Галковский Н.М. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулина, Н.Г. Чионов - М.: ФИС, 1968 - 584 с.
- 2 Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М.: Просвещение, 1993 - 240 с.
- 3 Кожарский В.П. Техника классической борьбы. / В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1978 - 280 с.
- 4 Ленц А.Н. Классическая борьба. / А.Н. Ленц - М.: ФИС, 1960 - 415 с.
- 5 Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО СССР, 1969 - 200с.
- 6 Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. / Н.Н. Сорокин - М.: ФИС, 1960 - 484 с.
- 7 Спортивная борьба: Учебник для ИФК / ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978 - 424 с.
- 8 Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. / Белов В.С. - М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000 - 156 С.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки																			
	НП								ТЭ								ССМ			
Год подготовки	1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год	
	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
Техническая подготовка	14	6	19	6	22	6	29	7	52	10	93	15	116	16	133	16	125	12	150	12
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	28	12	44	14	51	14	58	14	89	17	125	20	124	17	125	15	260	25	312	25
Участие в спортивных соревнованиях									10	2	13	2	22	3	25	3	83	8	87	7
Инструкторская и судейская практика									10	2	13	2	14	2	25	3	31	3	37	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	5	2	12	4	14	4	21	5	21	4	37	6	29	4	58	7	63	6	75	6

контроль																				
итого	234	100	312	100	364	100	416	100	520	100	624	100	728	100	832	100	1040	100	1248	100
Кол во часов в неделю	4,5		6		7		8		10		12		14		16		20		24	
Всего часов в год	234		312		364		416		520		624		624		832		1040		1248	

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количеств о	срок эксплуат ации (лет)	количест во	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1