

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 07.11.23 09:36

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-06-19

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «СШ» Старт»
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»
№102 от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА»**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 года № 1221, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 года № 1073

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 4 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

г. Салехард
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
Пояснительная записка	3
1. Общие положения	5
2. Характеристика Программы	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп	8
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды (формы) обучения	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3. Система контроля	28
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	28
3.2. Оценка результатов освоения программы	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	31
4. Рабочая программа	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	42
4.1.1. Общая физическая подготовка	43
4.1.2. Специальная физическая подготовка	49
4.1.3. Техническая подготовка	52
4.1.4. Тактическая подготовка	71
4.1.5. Теоретическая подготовка	72
4.1.6. Психологическая подготовка	74
4.2. Учебно-тематический план	76
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	79
6. Условия реализации Программы	80
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	80
6.2. Кадровые условия реализации Программы	82
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	84
Приложения к Программе	86

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба – это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости. Это спорт настоящих сильных духом людей, умеющих блестяще демонстрировать свою силу и волю, ум и талант, преодолевая все человеческие возможности ради единственной цели – стать борцом вольного стиля! Высоким потенциалом обладает такой вид спорта, как вольная борьба, по-прежнему сохраняющая популярность у подростков. Это объясняется акцентом на духовное и психологическое развитие личности, совмещением физического развития с внутренним самосовершенствованием. Морально-нравственные принципы вольной борьбы формируют у молодого человека тот «внутренний стержень», который сможет защитить его в дальнейшем от различных негативных сторон жизни. Занятия вольной борьбой помогает понять подростку собственные возможности, обрести уверенность в себе, выработать мотивацию к достижениям, способствует формированию навыков саморегуляции, в том числе и умению контролировать собственную агрессию.

Спортивная борьба (далее – вольная борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. 4 В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебно-тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с

отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги, лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро. Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Вольная борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная (вольная) борьба" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная (вольная) борьба» (далее-вольная брорьба) в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее-Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом утвержденным приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 г. N 1091 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

- Уставом Учреждения.

1.2. 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 по виду спорта «вольная борьба»

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип сознательности и активности предполагает мобилизацию творческих потенциалов, направленных на познавательную деятельность, активизацию сенсомоторной активности в процессе обучения и самообразования.

Принцип наглядности. В процессе обучения, особенно на начальных его этапах, роль зрительного восприятия движения чаще всего является доминирующей. В этом смысле образцовый показ упражнений создает необходимую основу для уяснения сути движения.

Принцип доступности тесно связан с реализацией методического правила «от простого к сложному». Тренер-преподаватель, приступая к обучению тому или иному упражнению, обязан объективно оценивать возможности обучающихся - уровень физической, общедвигательной и психологической готовности.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (специальной и общей физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип систематичности и преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип воспитывающего обучения заключается в осуществлении целенаправленного развития у занимающихся не только двигательных умений, навыков, физических способностей, но и личностных качеств – честности, открытости, принципиальности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа является основным документом тренеров-преподавателей Учреждения при организации и проведении занятий по вольной борьбе и предназначена для обеспечения единства основных требований и планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба».

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия самбо обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей в избранном виде спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовку обучающихся для включения в состав спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард;
- подготовку обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Срок освоения Программы составляет 8 лет.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Прием на обучение проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения Программы и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-12

Учебно-тренировочные группы по вольной борьбе комплектуются с учетом:

- периода спортивной подготовки;
- возраста обучающихся;
- уровня физической подготовленности;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

2.2. Объем Программы

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	До года	НП 2-3	НП -4	УТ-1,2,3	УТ-4
Кол-во часов в неделю	6	6	8	12	16
Общее кол-во часов в год	312	312	416	624	832

Программа рассчитана на 52 недели.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия

При реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочными группами по расписанию, утверждённому приказом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-
------	---	---

		тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2	Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Участие обучающихся в соревнованиях обеспечивается на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Виды спортивных соревнований:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Самостоятельная подготовка

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют планы самостоятельной работы для обучающихся (на период выходных праздничных дней, на каникулярный период и пр.). План может быть составлен как на группу, так и индивидуально на обучающегося (индивидуальный план). План должен быть направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении плана учитывается уровень подготовленности обучающихся.

Форма плана самостоятельной работы представлена в приложении №1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение учебного материала по этапам (годам) обучения.

Сроки начала учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся: начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года- 31 августа.

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	2-3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	8	12	16
		Общее количество часов в год				
		312	312	416	624	832
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		10-15			8-12	
1	Общая физическая подготовка (%/час)	58-63%	56-62%	56-62%	45-54%	36-42%
		181-197	175-193	232-257	281-337	299-349
2.	Специальная физическая подготовка (%/час)	1-20%	16-20%	16-20%	16-23%	18-25
		3-62	50-62	67-83	100-144	150-208
	Участие в соревнованиях	-	-	-	2-4%	3-5%
		-	-	-	12-24	25-42
Техническая подготовка (%/час)	5-6%	6-8%	6-8%	10-14%	15-19%	
	16-19	19-25	19-25	62-87	125-158	
5	Тактическая, подготовка (%/час)	5-7%	6-8%	6-8%	8-12%	8-12%
		16-22	19-25	25-33	50-75	67-100
6	Теоретическая подготовка (%/час)	2-3%	3-5%	3-5%	3-5%	3-5%
		6-9	9-16	15-21	19-31	25-42
7	Психологическая подготовка(%/час)	3-4%	4-6%	4-6%	6-10%	6-10%
		9-13	15-19	17-25	37-62	50-83

8	Инструкторская и судейская практика (%/час)	-	-	-	2-3%	2-3%
		-	-	-	12-19	17-25
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%/час)	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%
		2-3	2-3	2-4	3-7	4-8
10	Восстановительные мероприятия (%/час)	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	1-2%
		2-3	2-3	2-4	3-7	8-16
11	Тестирование и контроль (%/час)	1-3%	1-3%	3-5%	3-4%	2-4%
		3-9	3-9	12-20	18-24	16-33

При разработке рабочей программы тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемый для него объем обучения по предметным областям на определенном этапе (периоде) обучения, а также объем самостоятельной работы обучающихся (в том числе по индивидуальным планам) на текущий год.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - спортивная волонтерская деятельность	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - составление разминок - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: проведение Дня открытых дверей в школе, мастер-классы по , показательные выступления; - участие в школьных, муниципальных, окружных, всероссийских спортивных и социально-значимых мероприятиях, акциях: «День зимних видов спорта», «Олимпийский день», «День ходьбы», «Я выбираю спорт», «Фестиваль ВФСК ГТО», «Велопарад», «День физкультурника», «День оленевода», «День города» и пр. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Гражданско-патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	<p>Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур, ветеранов боевых действий.</p>	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках. Участие в социально-значимых патриотических акциях («Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» и пр.); - оформление тематических стендов	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Таблица №7

План антидопинговых мероприятий

Вид мероприятия	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки			
1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2.Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	В течение года	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинг курс	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом

			презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
5.Региональный семинар для спортсменов		1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Таблица №8

Тематический план по антидопингу

№	Наименование темы	этап обучения/ кол-во часов			
		НП 1	НП 2,3,4	ТЭ 1-3	ТЭ 4
1.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	1	1	1	1
2.	Что такое допинг?	0,5	0,5	0,5	1
3.	Исторический обзор проблемы допинга.	0,5	0,5	0,5	0,5
4.	Мотивация нарушений антидопинговых правил			0,5	1
5.	Запрещённые субстанции		0,5	0,5	0,5
6.	Запрещённые методы		0,5	0,5	0,5
7.	Последствия допинга для здоровья	0,5	0,5	0,5	1
8.	Допинг и спортивная медицина			0,5	0,5
9.	Психологические и имиджевые последствия допинга			0,5	0,5
10.	Допинг и зависимое поведение		0,5	0,5	0,5
11.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы			0,5	0,5
12.	Организация антидопинговой работы			1	1
13.	Процедура допинг-контроля		0,5	0,5	1
14.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	0,5	0,5	0,5	0,5
15.	Профилактика допинга			0,5	1
16.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности			0,5	1
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	+	+	+
	Всего часов	4	5	9	12

Объём учебных часов, отведённых на изучение тем, включается в теоретический раздел подготовки.

Количество часов зависит от этапа (периода) подготовки и является рекомендуемым.

Теоретические занятия проводятся в рамках тренировочных занятий в форме лекций, бесед, дискуссий, с возможным использованием иллюстративных материалов и мультимедиа-презентаций. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомлённым о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент.

К изучению отдельных тем обучающимся может быть предложена самостоятельная работа.

Содержание тем плана по антидопингу представлено в Приложении №2 Программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки в самбо является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки второго года обучения и продолжать на всех последующих этапах.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

Инструкторская практика

Для привлечения к выполнению функций помощников тренера-преподавателя, обучающиеся должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений самбо, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Судейская практика

Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в учебно-тренировочных группах, ведение протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы

предупредить ошибочные решения, рядом с судьей - стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

По результатам участия в судейской практике занимающимся могут присваиваться квалификационные категории спортивного судьи в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2014 года №134.

Планы инструкторской и судейской практики на спортивный сезон разрабатываются тренером-преподавателем с учетом сроков проведения соревнований, контрольного тестирования, судейских семинаров, инструктажей.

Таблица №9

План инструкторской и судейской практики

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	Изучение терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Проведение разминки с использованием терминологии и показа упражнений	
	Демонстрация физических упражнений, технических действий	
	Выявление ошибок при выполнении упражнений	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	
	Правильное использование терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Подготовка и проведение различных фрагментов учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Подготовка мест учебно-тренировочных занятий, необходимого инвентаря и оборудования	В течение учебного года
	Анализ техники выполнения упражнений, выявление и исправление ошибок	В течение учебного года
	Судейская практика	
	Изучение правил вида спорта «самбо»	В течение учебного года
	Участие в судействе школьных соревнований в качестве судьи - стажера	В течение учебного года
	Подготовка и заполнение протоколов соревнований	В течение учебного года

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов Учреждения осуществляет Отделение спортивной медицины Салехардской окружной клинической больницы, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Медицинское обеспечение обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

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.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основания для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации), является наличие медицинского заключения

о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг различных средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Таблица №10

Виды и средства восстановительных мероприятий

Средства	Мероприятия
Педагогические	<p>Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки</p> <p>Рациональное построение тренировочного занятия</p> <p>Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности</p> <p>Разнообразие средств и методов тренировки</p> <p>Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой</p> <p>Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности</p> <p>Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле</p> <p>Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла</p> <p>Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>Упражнения для активного отдыха и расслабления</p> <p>Корректирующие упражнения для позвоночника</p> <p>Дни профилактического отдыха.</p>
Психологические	<p>Создание положительного эмоционального фона тренировки</p> <p>Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия</p> <p>Внушение</p> <p>Психорегулирующая тренировка</p> <p>Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации</p> <p>Интересный и разнообразный досуг</p> <p>Благоприятные условия быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p>
Гигиенические	<p>Обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям</p> <p>Соблюдение режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания</p> <p>Закаливание, личная гигиена, психогигиена</p>
Медико-биологические	<p>Использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля)</p> <p>Физиотерапевтические методы: массажи, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), аппаратная физиотерапия, бани</p> <p>Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям</p>

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенное внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица №11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико- биологические средства	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Медико-фармакологическое сопровождение	По мере необходимости
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико-биологические средства	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить 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 (вольная) 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 (вольная) борьба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная (вольная) борьба";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль результатов реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке, соревнования в течение учебного года.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год (апрель-май) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, теоретической подготовке, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Итоговая аттестация выпускников проводится по окончании курса обучения по Программе.

Формами итоговой и промежуточной аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе:

- разработанных комплексов контрольно-тестовых упражнений по видам подготовки;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее-тесты)
- учета результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются локальным актом Учреждения. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Педагогического совета Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «спортивная (вольная) борьба»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ «Старт».

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная (вольная) борьба» и включают нормативы общей и специальной физической подготовки, технической подготовки, теоретической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба».

Таблица №12

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -1	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попаданий	не менее	
			3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	не менее	
			3	3

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -1	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,65	6,75
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	120
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	кол-во попаданий	не менее	
			3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			13,0	11,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	не менее	
			4	4

Таблица №15

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-4)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -1	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			12	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	125
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попаданий	не менее	
			3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			14,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз	не менее	
			5	5

Таблица №16

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1) (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-1	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	кол-во раз	не менее	
			6	4

2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет). Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица №17

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-1	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,3 10,8	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,03 8,25	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 21 16	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6 +7	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,6 9,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 165 150	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 8 -	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее - 12	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	кол-во раз	не менее 7 5	
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 41	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее 5,3	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее 6,1	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет). Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд, «первый юношеский спортивный разряд»
------	---

Таблица №18

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3) (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-3	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,0	8,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			22	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			9	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	Кол-во раз	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			42	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			5,4	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее	
			6,2	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет). Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд, «первый юношеский спортивный разряд»			

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4) (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-1	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			7,9	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			23	18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			10	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	Кол-во раз	не менее	
			9	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			43	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее	
			5,5	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет). Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет».

Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице.

Таблица №20

Этап (период) подготовки	% выполненных нормативов от общего количества (без учета нормативов технического мастерства)*
ЭНП	75%
ТЭ	90%

* Выполнение установленных нормативов технического мастерства, обязательно для перевода (зачисления) на следующий этап подготовки.

Методические рекомендации по выполнению контрольных тестов представлены в Приложении №3 Программы

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа, как основной компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является средством фиксации содержания образования на этапах спортивной подготовки.

Рабочая программа выполняет три основные функции: нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую:

- нормативная функция определяет обязательность выполнения Программы в полном объеме;

- информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения учебно-тренировочного материала;

- организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного - тренировочного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе требования к аттестации обучающихся.

Рабочая программа является индивидуальным рабочим инструментом тренера-преподавателя, с помощью которого он определяет оптимальные и наиболее эффективные для данной учебно-тренировочной группы содержание, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям настоящей Программы.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки борцов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично:

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке борцов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения));

- двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортсмена).

Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки определяется целью и задачами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки: *физической (общая и специальная подготовка), технической, тактической, психологической, теоретической.*

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепления здоровья, совершенствование двигательных качеств, повышение работоспособности безотносительно к технике конкретных упражнений вида спорта «самбо». ОФП выполняет оздоровительную, реабилитационную роль и обеспечивает двигательную подготовку на уровне неспецифической цели.

Упражнения ОФП применяются также с целью активного отдыха, для разнообразия занятий, снятия психической напряженности и пресыщения, возникающих при специализированных тренировках.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), оказывающие общее воздействие на организм. В частности, к ним относятся: различные виды бега и ходьбы, прыжки и метания, упражнения с амортизаторами и отягощениями, упражнения для исправления дефектов осанки, подвижные и спортивные игры и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Программный материал по СФП направлен на развитие физических качеств, отвечающих специфике вида спорта «вольная борьба».

Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально подготовительные упражнения — это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. В зависимости от направленности тренировочных занятий, специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств) упражнения. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствует по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

Соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта.

Техническая подготовка — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки обучающийся должен овладеть техникой вида спорта «вольная борьба», освоить соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

Психологическая подготовка. Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Теоретическая подготовка - система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка обучающихся направлена на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Основные практические методы обучения

Метод целостного упражнения - применяется при разучивании несложных по технике упражнений или в тех случаях, если разделить на части

намеченный для разучивания элемент не представляется возможным без искажения его технической основы.

Метод расчлененного упражнения предусматривает деление разучиваемого элемента на более мелкие, относительно самостоятельные составные части с поочередным их разучиванием и последующим соединением в полное, целостное упражнение. При разучивании упражнения по частям необходимо выделить наиболее трудные (или наиболее значимые) части и с них начинать обучение.

Метод подготовительных и подводящих упражнений можно рассматривать и как вариант целостного, и как вариант расчлененного обучения. Подготовительное упражнение призвано обеспечить развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения конкретного упражнения. Подводящее упражнение тренер-преподаватель подбирает в случае, если причины, препятствующие овладению упражнением, относятся к функциональной сфере (связаны с деятельностью анализаторных систем), проявляются в нарушениях координации или ритма движений, смещении акцентов (запаздывание или наоборот – преждевременность) в мышечных усилиях.

Моделирование как метод обучения в учебно-тренировочном процессе реализуется в разных формах – словесной, графической, математической (эталонные пространственных, временных параметров движений, количественные характеристики двигательного аппарата и т. п.). Практические разновидности двигательной модели широко используются в виде таких приемов, как «имитация», «проводка по движению», опробование напольного покрытия, выполнение двигательных заданий на тренажерах.

Широко распространенными разновидностями метода моделирования являются *соревновательный метод* и *игровой метод*. Велика роль игрового моделирования на начальных этапах подготовки. Соревнование – это не только метод состязательности, но и эффективная модель проверки уровня физической, технической подготовленности, устойчивости двигательных навыков при работе на непривычных снарядах, в необычных условиях, в частности, в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Тренеру-преподавателю следует обратить внимание на содержание учебно-тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.

2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

3. Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

4. Учебно-тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 минут).

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

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

7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 минут), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Основной целью тренировки *на этапе начальной подготовки* является утверждение в выборе спортивной специализации по виду спорта «спортивная (вольная) борьба» и овладение техникой.

Тренерам-преподавателям, работающих с группами НП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Основная цель тренировки *на учебно-тренировочном этапе* - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом вольной борьбы.

На этапе спортивной специализации особенность спортивной подготовки заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у обучающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению обучающегося анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

Выбор содержания программного материала на этапах обучения зависит от уровня предварительной подготовки и уровня освоения программного материала обучающимися.

В разделе «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

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

4.1.1. Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание

на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

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

Упражнения без предметов:

- 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.;

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

- упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г) упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

- упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами,

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

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

- 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 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:

- 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.;

- 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.;

- 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);

- 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.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; е) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше – поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же изза 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 поднятие 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.;

- 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:

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

- на гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки

и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- 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.;

-на канате и шесте – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в вися 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;

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

-на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

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

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

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

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

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

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

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

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки; движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения, стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные; наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера; поднятие 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: перекуты 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; перекуты: на бок, с одного бока на другой; падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через

стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

Упражнения с манекеном: поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре; броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек; имитация изучаемых приемов.

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

Простейшие формы борьбы: отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к

другу; борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку); борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

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

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, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости.

Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных

упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

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

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. 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.

Специализированные игровые комплексы (Приложение №4)

Специальные упражнения борца (Приложение №5)

4.1.3. Техническая подготовка

1. Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа

на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Таблица №21

Техника борьбы в стойке

Прием	Защита	Контрприём
Переводы в партер		
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом рук	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья
Сваливания		
Сваливание сбиванием захватом руки (рук)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Броски наклоном		
Бросок наклоном захватом руки	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища		

Броски поворотом (мельницы)		
Бросок поворотом захватом руки	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Броски подворотом		
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо		
Броски вращением (вертушки)		
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		
Комбинации		
<p>Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).</p> <p>Перевод рывком за руку – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки.</p> <p>Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.</p> <p>Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.</p> <p>Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом.</p> <p>Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.</p> <p>Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки изнутри</p>		

Таблица №22

Техника борьбы в партере

Прием	Защита	Контрприём
Перевороты скручиванием		
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю руку атакующего к себе;	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногой

	б) сесть и захватить ближнюю руку атакующего	
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер;	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри прижимая голову	б) лечь на живот, зажать ногу атакующего и освободить руку	
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища
Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами
Перевороты забеганием		
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ		а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Перевороты переходом		
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней снизу изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом
Перевороты перекатом		
Переворот перекатом с	Выпрямить руки, прогнуться,	а) Мельница назад захватом

захватом шеи с рукой	отставляя ногу назад, разорвать захват	разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
Перевороты накато		
Переворот накато захватом разноименного запястья сзади-сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться	Бросок через спину захватом запястья с зацепом б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Перевороты разгибанием		
Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом
Комбинации		
<p>Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.</p> <p>Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.</p> <p>Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накато захватом разноименного запястья сзади-сбоку.</p> <p>Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.</p> <p>Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накато захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом.</p> <p>Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом</p> <p>Переворот скручиванием захватом с – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p>		

2. Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет обучения

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 осуществить свой захват;

-маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой;

-маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема;

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

Атакующие и блокирующие захваты

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

Таблица №23

Техника борьбы в стойке

Прием	Защита	Контрприём
Перевороты скручиванием		
Перевод рывком за руку	а)Атакуемый освобождает руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б)бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой

Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку.	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону
Сваливания		
Сваливание сбиванием	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу наза	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переверот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голени		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной руки	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой
Броски наклоном		
Бросок наклоном захватом	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху,	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху;

	отставить ноги назад, прогнуться	в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной с отхвatom	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхвatom)
Бросок наклоном захватом разноименных рук	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Броски поворотом (мельницы)		
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней руки изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом разноименной руки снаружи		
Броски подворотом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; б) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего;	а) Перевод рывком захватом одноименной руки;
Бросок подворотом захватом руки под плечо	б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в сторону	б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой;
Бросок подворотом захватом руки и туловища		

		в)бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
Броски прогибом		
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б)бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б)бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б)накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Комбинации		
<p>Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.</p> <p>Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.</p> <p>Бросок наклоном с захватом руки – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки</p> <p>Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом</p> <p>Бросок наклоном – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).</p> <p>Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.</p> <p>Сваливание сбиванием – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.</p> <p>Бросок наклоном – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги.</p> <p>Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ноги.</p> <p>Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p>Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки</p>		

Техника борьбы в партере

Прием	Защита	Контрприём
Перевороты скручиванием		
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи)	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот выходом скручиванием захватом предплечья изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища
Перевороты забеганием		
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо
Перевороты переходами		
Переворот переходом	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами

Переворот переходом захватом и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом
Перевороты перекатом		
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальней руки	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней руки двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи .	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом обратным захватом		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени
Перевороты накатом		
Переворот накатом захватом предплечья изнутри	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание

Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху	атакующему и опереться ближним бедром в ковер	отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья	Сядь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Перевороты разгибанием		
Переворот разгибанием с захватом дальней руки сверху- изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища
Перевороты прогибом		
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Броски наклоном		
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом
Броски прогибом		
Бросок прогибом обратным захватом туловища	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста		
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	

Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Комбинации		
<p>Переворот скручиванием захватом рук снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.</p> <p>Переворот перекатом с захватом шеи – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.</p> <p>Переворот перекатом с захватом шеи – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p> <p>Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри.</p> <p>Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.</p> <p>Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра</p>		

3. Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно 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.

Таблица №25

Техника борьбы в стойке

Прием	Защита	Контрприём
Перевороты скручиванием		
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад. Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод рывком захватом ближней руки		
Перевод рывком захватом руки		
Перевод нырком захватом туловища сзади	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод нырком захватом туловища	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод вращением захватом руки	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Сваливания		
Сваливание сбиванием захватом руки	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом рук	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом

Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом		захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переворот перекастом обратный захватом ближней ноги
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Броски наклоном		
Бросок наклоном захватом разноименных руки	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с обхватом		
Броски поворотом (мельницы)		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук
Броски подворотом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседая, упереться рукой в поясницу атакующего б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.	а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом рук с передней		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		
Броски прогибом		

Бросок прогибом захватом шеи и ближнего	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и шеи	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом рук с обвивов	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных рук	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом разноименных руки	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Броски вращением (вертушка)		
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом
Комбинации		
<p>Перевод нырком захватом туловища – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.</p> <p>Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.</p> <p>Бросок наклоном захватом руки с – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.</p> <p>Бросок поворотом захватом руки и -защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.</p> <p>Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита присесть, отставить</p>		

ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом – изнутри и одноименной руки.

Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом-защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

Бросок прогибом захватом равноименных руки защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Таблица №26

Техника борьбы в партере

Прием	Защита	Контрприём
Перевороты скручиванием		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи)	Лечь на бок спиной к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча		
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища
Перевороты забеганием		
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча		
Перевороты переходом		
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею	Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Перевороты перекатом		
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

Переворот перекатом обратным, прижимая голову		
Переворот перекатом с захватом шеи	а) Прижать ближнюю ногу к груди;	Накрывание выседом с захватом ноги
Переворот перекатом обратным захватом	б) движением вперед освободить дальнюю ногу	
Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая	Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот	Выход наверх захватом туловища
Перевороты разгибанием		
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка		
Перевороты накатом		
Переворот накатом захватом руки на ключ	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом туловища сверху	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху		
Броски прогибом		
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи)	Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю ногу вперед	Накрывание выседом с захватом запястья и туловища
Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста		
Дожимы захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот; б) раскачиваясь в левовправо	а) Переворот захватом туловища спереди; б) Уйти с моста, прижав назад атакующего

Дожимы захватом рук с головой спереди		
Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от партнер	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи)	Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища
Броски подворотом		
Бросок подворотом захватом ближних руки	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой
Комбинации		
<p>Переворот перекатом обратным захватом – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.</p> <p>Переворот накатом захватом руки на ключ – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.</p> <p>Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу .</p> <p>Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку.</p> <p>Переворот переходом с ножницами и захватом – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.</p>		

4.1.4. **Тактическая подготовка**

Прочность навыка единоборства определяется возможностью применения его в схватке с сильным соперником в ответственных соревнованиях. В таких условиях необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений или вынудить его занять удобное для проведения технического действия положение.

Задачи тактической подготовки:

1. выработка умения связывать технические действия с тактическими, т. е. отработка достаточного количества технико-тактических действий;
2. выработка оперативного тактического мышления, которое должно обеспечить рациональное и своевременное использование навыков в ходе схватки с различными соперниками;
3. научить обучающихся анализировать и сопоставлять возможности сторон, на этой основе составлять план схватки, прогнозировать возможные варианты ее, т. е. моделировать схватку.

В схватке борец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или чистой победы, к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по баллам, или, наконец, он стремится догнать и перегнать соперника, имеющего преимущество. *Тактический рисунок поведения борца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. Однако во всех этих случаях борец решает задачи, стоящие перед ним, используя три основных вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание (или комбинацию этих средств).*

Цель натиска - непрерывными атаками утомить, запутать соперника, сбить у него дыхание и в этих условиях выполнить прием.

Средства осуществления натиска чрезвычайно разнообразны; в основном это различные способы тактической подготовки в сочетании с приемами. При натиске применяются практически все способы.

Цель прессинга — не дать сопернику осуществить надежный захват, по возможности утомить его, при этом не получить предупреждение за пассивность и сохранить преимущество.

Средства осуществления прессинга- энергичная деятельность, включающая рывки, толчки, продергивания, кратковременные блокирования (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук соперника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с маневрированием, выведение из равновесия, отвлекающие действия, имитирующие активность).

Цель выжидания- удержать преимущество в баллах, сохранить силы или отдохнуть, встретить атаку соперника контрприемом.

Средства выжидания - это главным образом маневрирование, вызов, внезапность, а также отвлечение и сковывание.

Способы тактической подготовки:

- внезапность;
- угроза;
- повторная атака;
- раскрытие;
- выведение из равновесия;
- вызов;
- сковывание;
- маневрирование;
- отвлечение;
- опережение;
- комбинация;
- моделирование.

На этапе начальной подготовки простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

На учебно-тренировочном этапе способы тактической подготовки изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов, контрприемов и комбинаций, во время ведения тренировочных схваток, выступлений на соревнованиях, при составлении плана схватки с известным соперником и его реализация.

4.1.5. Теоретическая подготовка

Тема №1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вольной борьбы.

Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях борьбой. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в вольной борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям борьбой. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Тема № 2 Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Тема №3 Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.

Тема №4 Основы техники и элементы самбо. Понятие о технике борьбы.

Основные положения : стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология . Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение 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.

Тема №5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в

сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Тема №6 Правила соревнований, их организация и проведение.

Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4.1.6. Психологическая подготовка

Этап начальной подготовки

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы:

решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;

настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением;

выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником;

смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы:

трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы;

взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений;

дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива;

инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Задания для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие;

честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок);

доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке;

дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях;

трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка инвентаря и пр.), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Учебно-тренировочный этап

Специальная психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Психологическая подготовка должна быть направлена на воспитание специальной решительности. *Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать

нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

Методы и приемы развития специальной решительности

1. Схватка по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых борец должен принимать определенные решения.

2. Схватка с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схватка в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схватка с форой. Борцу отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5. Схватка на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схватка, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схватка, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схватка, которые борец начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №27

Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Раздел подготовки/ тема	Период обучения		
	НП- 1	НП- 2,3	НП -4
	Количество часов		
1.Общая физическая подготовка:	195	161	230
1.1.ОРУ	90	85	150
1.2.Спортивные и подвижные игры	70	48	50
1.3.Строевые упражнения	35	28	30
2.Специальная физическая подготовка:	55	60	83
2.1. Развитие силовых качеств	15	15	23
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	15	15	20
2.3. Развитие выносливости	15	15	20
2.4. Развитие координации	10	15	20
3. Участие в спортивных соревнованиях:	-	-	-
3.1.Контрольные соревнования	-	-	-
3.2. Отборочные соревнования	-	-	-
3.3. Основные соревнования	-	-	-
4. Техническая подготовка:	19	25	25
4.1. Борьба в стойке	9	13	13
4.2. Борьба в партере	10	12	12
5. Тактическая подготовка:	16	27	28

5.1.Тактика проведения технических элементов	10	10	10
5.2.Тактика ведения поединка	6	10	10
5.3. Тактика участия в соревнованиях	-	7	8
6. Теоретическая подготовка:	8	12	15
6.1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы	1	1	1
6.2. Общие понятия о гигиене	1	1	1
6.3.Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	1	2	2
6.4.Основы техники и элементы борьбы. Понятие о технике вольной борьбы.	2	2	2
6.5. Сведения о физиологических основах тренировки.	1	1	2
6.6.Правила соревнований, их организация и проведение	1	2	2
6.7. Антидопинг	1	3	5
7. Психологическая подготовка:	9	15	17
7.1. Общая психологическая подготовка	9	10	10
7.2. Предстартовая психологическая подготовка	-	5	7
8. Инструкторская и судейская практика	-	-	
9. Медицинские, медико-биологические, мероприятия	2	2	2
10. Восстановительные мероприятия	2	2	2
11. Контрольные мероприятия:	6	8	12
11.1. Контрольное тестирование	1	2	2
11.2. Промежуточная аттестация:			
11.2.1. Тестирование по ОФП и СФП	2	2	2
11.2.2.Тестирование по теоретической подготовке	1	1	1
11.3. Текущий контроль	2	3	7
11. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)	10-20% от общего количества часов		
Всего	312	312	416

Таблица №28

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа

Раздел подготовки/ тема	Период обучения	
	УТГ до 3 лет	УТГ свыше 3 лет
	Количество часов	
1.Общая физическая подготовка:	281	299
1.1.ОРУ	181	199
1.2.Спортивные и подвижные игры	50	50
1.3.Строевые упражнения	50	50
2.Специальная физическая подготовка:	110	180
2.1. Развитие силовых качеств	30	60
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	25	30
2.3. Развитие выносливости	30	50
2.4. Развитие координации	25	40
3. Участие в спортивных соревнованиях:	12	26

3.1.Контрольные соревнования	8	18
3.2. Отборочные соревнования	2	4
3.3. Основные соревнования	2	4
4. Техническая подготовка:	77	143
4.1. Борьба в стойке	37	73
4.2. Борьба в партере	40	70
5. Тактическая подготовка:	50	60
5.1.Тактика проведения технических элементов	20	30
5.2.Тактика ведения поединка	15	15
5.3. Тактика участия в соревнованиях	15	15
6. Теоретическая подготовка:	19	25
6.1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вольной борьбы	1	1
6.2. Общие понятия о гигиене	1	1
6.3.Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	2	1
6.4.Основы техники и элементы борьбы. Понятие о технике вольной борьбы.	2	4
6.5. Сведения о физиологических основах тренировки.	2	3
6.6.Правила соревнований, их организация и проведение	2	4
6.7. Антидопинг	9	12
7. Психологическая подготовка:	37	50
7.1. Общая психологическая подготовка	20	30
7.2.Предстартовая психологическая подготовка	17	20
8. Инструкторская и судейская практика:	12	17
9. Медицинские, медико-биологические, мероприятия	4	4
10. Восстановительные мероприятия	4	8
11. Контрольные мероприятия:	18	20
11.1. Контрольное тестирование	2	2
11.2. Промежуточная аттестация:		
11.2.1. Тестирование по ОФП и СФП	2	2
11.2.2. Тестирование по теоретической подготовке	2	2
11.3.Текущий контроль	12	18
12. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)	10-20% от общего количества часов	
Всего	624	832

5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта самбо, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Спортивная борьба» учитываются спортивной школой, реализующей 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.

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 вольная борьба.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально - технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Пояса самбо (красного и синего цвет	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат Учреждения укомплектован педагогическими работниками для реализации Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта самбо, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

В соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели не реже одного раза в пять лет направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Учреждении.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной **категории** (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996;
12. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. д-ра пед. наук – Краснодар: Краснодарский ГИФК, 1989
13. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
14. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
15. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997
17. Алиханов И. И. А50 Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 304 с, ил.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство образования и наука РФ (<http://минобрнауки.рф>)
3. Федерация спортивной борьбы России (<http://www.wrestrus.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
8. Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.r>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

План (образец) самостоятельной работы учебно-тренировочной группы по

_____ (вид спорта)

Этап (период) обучения: _____

Тренер: _____

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1		Комплекс ОРУ: ОФП: 1.приседания (8-10 раз) 2.отжимания (10-12 раз) 3..... СФП: 1. 2. 3..... Теоретическая подготовка: Изучить тему «Развитие вида спорта в России». Ответить на вопросы:	10 мин 20 мин. 15 мин. 45 мин. Итого: 90 мин.
2.		Комплекс ОРУ: ОФП: 1.приседания (8-10 раз) 2.отжимания (10-12 раз) 3..... СФП: 1. 2. 3..... Теоретическая подготовка: Процедура допинг-контроля (https://rusada.ru/)	
3.			

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ, ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.

Приложение №2

Содержание тем плана по антидопингу

Тема 1. Здоровый образ жизни и здоровье человека.

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокinezия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Основные условия формирования здорового стиля жизни: уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, уровень знаний ведения здорового образа жизни.

Тема 2. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

Тема 3. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Тема 4. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 5. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 6. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость

понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 7. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 8. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 9. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 10. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Тема 11. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 12. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 13. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-

контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 14. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Тема 15. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Тема 16. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Приложение №3

Структура годичного цикла спортивной подготовки

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- ☒ развивающий физический (РФ);
- ☒ развивающий технический (РТ);
- ☒ контрольный (К);
- ☒ подводящий (П);
- ☒ соревновательный (С);
- ☒ восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Спортивная подготовка в мезоцикле представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: общеподготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;

- на учебно-тренировочном этапе: общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

Методические рекомендации по выполнению контрольных тестов

Нормативы общей физической подготовки

Бег на 60м, 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. По команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» участники начинают движение. В забеге могут стартовать по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 1000м, 1500м

Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» обучающийся встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч. Количество повторений не менее 18 9 5 20 11 10 22 13 15 33 пальцами вперёд; плечи, туловище и

ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье, обучающийся выполняет наклон вперед - вниз, фиксируется результат от уровня скамьи.

*Челночный бег 3*10м*

Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3х10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Обучающийся должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги. Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Обучающийся получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Из положения вис на перекладине (хват прямой) обучающийся выполняет подтягивание до уровня подбородка, засчитывается количество раз.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см

Из положения вис на низкой перекладине, обучающийся выполняет сгибание рук до уровня перекладины, затем разгибает руки до исходного положения (руки прямые).

Нормативы специальной физической подготовки

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»

И.п.- вис на гимнастической перекладине, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).

Прыжок в высоту с места

На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен

становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Тройной прыжок с места

Тройной прыжок в длину с места выполняется на любой ровной поверхности. Участник принимает *исходное положение* (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибка: касание или наступание на линию отталкивания.

Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.

Техника выполнения испытания. Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

Бросок набивного мяча (3 кг) назад

Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м.

Техника выполнения испытания. Участник встает спиной у линии разметки и бросает мяч из исходного положения двумя руками через голову назад. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию обозначающую площадку метания.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах спортивной подготовки вольной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблице №1).

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поясница	3	19	20	45
4	Передняя часть живота	4	21	22	46
5	Левая часть живота	5	23	24	47
6	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7	Левое плечо	7	27	28	49
8	Правая часть живота	8	29	30	50
9	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10	Правое плечо	10	33	34	52
11	Левое бедро	11	35	36	53
12	Левая голень	12	37	38	54
13	Правое бедро	13	39	40	55
14	Правая голень	14	41	42	56

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

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения. Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20. Игры в касания систематически и постепенно подводят спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание,

заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Варианты усложнения игр представлены в таблице №2.

Таблица №2

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1	Любой	Любой	9	Любой	Любой
2	Левой	Правой	10	Любой	Двумя
3	Правой	Правой	11	Левой	Двумя
4	Левой	Левой	12	Правой	Двумя
5	Правой	Левой	13	Двумя	Любой
6	Любой	Левой	14	Двумя	Левой
7	Любой	Правой	15	Двумя	Правой
8	Правой	Любой			

Изменение способов защиты, противодействия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся 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 площадке (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1. зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой/левой руками (в таблице № 3 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

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

Таблица №3

№ 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	25	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 предплечья	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 площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности 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 по 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 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 отступить – это возможный способ решения вопросов скоростносиловой 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. 33

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;

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

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

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки 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 тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игрзаданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка).

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

Исходные положения.

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

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

направлениях:

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

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

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

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

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

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, 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.

Приложение №6

Специальные упражнения борца

Упражнения для укрепления мышц шеи

Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. И. п. — «пирамида» (упор ступнями и лбом в ковер). Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговые движения. Сначала упражнение выполняется при упоре руками в ковер, а в дальнейшем руки накладываются на бедра сзади.

2. Качание на мосту. Из положения лежа на спине согнуть ноги, упереть ладони у плечевых суставов и стать на мост. Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком (или по крайней мере носом) и назад до упора на затылок. Первоначально упражнение выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в крючок. При движении вперед они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот. Тренированные борцы выполняют это упражнение, используя партнера в качестве груза (партнер садится на бедра, упираясь стопами в подмышечные впадины).

3. Забегания вокруг головы. И. п. — пирамида. Содержание упражнения: движение приставными шагами в одну из сторон до предела, затем переворот

на мост, движение по кругу опять-таки до предела, разворот до и. п. Чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью рук, затем руки кладутся перед лицом.

4. Перевороты через голову с моста. И. п. — мост. Для начала следует «покачаться» на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогнуться и как бы накатывать грудь вперед. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину. При недостаточной гибкости движение вперед сочетается с махом одной из ног.

5. И. п. — высокий партер. Партнер с одной из сторон захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднять голову. Упражнение повторяется много раз. Шея борца, который внизу, не должна расслабляться. При надавливании на нее следует сопротивляться. Чтобы выработать умение уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

6. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к ковра. Обучающийся делает забегание, а в заключение поворот через голову.

7. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и поворот через голову. В обоих случаях необходим крутой мост (нос не должен отрываться от ковра).

8. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваться в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону.

9. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер, сидя сбоку, удерживает его за шею с плечом, как и обучающийся партнера. На счет «раз» обучающийся поднимает дальнюю ногу повыше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает ее на ковер носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя захват, ставит его на мост. Поскольку захват одинаков, после обучающегося упражнение выполняет партнер.

10. И. п. то же, что и при выполнении предыдущего упражнения. Начать забегание, затем, резко поворачиваясь от партнера, попытаться перетянуть его в свою сторону. После неудачной попытки тут же сесть и опереться дальней рукой в ковер. Энергично отталкиваясь ею, заставить партнера стать на мост

11. Упражнение выполняется тут же после неудачной попытки выполнить уход выседом (п. 4). Следует плотно захватить шею и плечо партнера, прижимая его голову к своей груди, и резко разворачиваться от него.

12. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер со стороны его головы. Борцы захватывают туловище друг друга. Необходимо перетягивать партнера в любую сторону, в результате чего борцы оказываются на мосту поочередно.

Упражнения для развития мышц голени

И. п.: борцы сидят друг против друга, ноги партнера врозь.

Упр. 1. Партнер двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает ее внутрь.

Упр. 2. Партнер фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием разворачивает ее наружу.

Упр. 3. Партнер удерживает вытянутую стопу обучающегося, последний усилием сгибает стопу. Эти упражнения повторяются 12—16 раз для каждой ноги.

Упражнение для развития мышц задней поверхности бедра

И. п.: обучающийся лежит на животе с согнутыми в коленях ногами, партнер сидит у него на спине. Он держит руками правую стопу обучающегося, а правой подошвой нажимает на его левую голень, разгибая ногу, уменьшает усилие, позволяя обучающемуся согнуть ногу. Это можно делать, закрепив на голеностопном суставе эластичную резиновую ленту.

Упражнения для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц

И. п.: обучающийся, опираясь на руки, поднимает одну ногу, другая его нога выпрямлена. Партнер стоит сбоку, одну руку кладет на голеностопный сустав, а другую — на ягодицу обучающегося. Партнер нажимает на ногу обучающегося, заставляя опустить, а потом, уменьшая нагрузку, дает возможность вновь поднять ее. Это упражнение можно делать с партнером, сидящим на ноге, или с грузом.

И. п.: обучающийся стоит на коленях, туловище его выпрямлено, руки за головой. Партнер в упоре лежа на щиколотках обучающегося плотно прижимает его ноги к коврику. Обучающийся, слегка прогибая туловище, ложится на ковер, затем группируется и возвращается в и. п. Упражнение для развития мышц, сгибающих бедро вперед (как для подсада). Обучающийся обхватывает сбоку партнера, который немного поднимает ближнюю ногу, и подсаживает его на бедро, откидываясь назад. Основная тяжесть должна лечь на бедро, а не на руки и спину.

Акробатические упражнения для развития координации и ловкости

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и а свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки

его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец вприсядку. Борцы лицом к лицу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляк и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т. е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок.

Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.

При отработке сальто и фляка очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

Упр. 1. Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряженные. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

Упр. 2. Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр. 3 (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр. 4 — фляк со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляк. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек.

Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди.

Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Вставание на ноги разгибом.

Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения — 20—30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное технико-техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Выход наверх в партере. Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.

1. Обучающийся осуществляет выход наверх в правую сторону, затем то же делает партнер в обе стороны. И так несколько раз.

2. Обучающийся при выходе партнера наверх, прокручивая руку на себя, накрывает его ногой. Затем то же самое делает партнер. Упражнение выполняется в обе стороны

3. Выполняется упр. 2, но при накрывании обучающийся захватывает встречно бедро партнера спередиизнутри и переворачивает его через голову

Отрыв от ковра. Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра

Разработчики Программы:

Инструктор-методист

Бащенко Ксения Дмитриевна

Тренеры-преподаватели

Ижбулатов Рустам Рафаэлевич

Самбужук Ион Михайлович

Рецензент:

Заместитель директора

Малеева Елена Васильевна