

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗНАМЯ».

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Знамя»
С.В. Соколов
02 мая 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

2023 г.
г. Воткинск

I. Общее положение

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 885 (далее — ФССП).

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 адаптирована к условиям деятельности МАУ ДО СШ «Знамя».

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная спортивная программа по спортивной борьбе (рассчитана на 10 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 лет и старше.

Учебный план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы. Программа по спортивной борьбе включает нормативную и методическую части: программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, режим тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной физической подготовки, показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле, контрольно-переводные нормативы, календарно-тематическое планирование, средства и формы подготовки, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства самбистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные испытания, контрольные соревнования.

Программа по спортивной борьбе рассчитана на три этапа:

- Этап начальной подготовки (4года);
- Тренировочный Этап (4 лет);
- Этап спортивного совершенствования (не ограничивается)
- Этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по спортивной борьбе;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Условия набора детей: прием осуществляется через приемную комиссию, на основании приказа директора. Все дети желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний, подают соответствующие документы в приемную комиссию и проходят конкурсный отбор по сдаче нормативов ОФП (Общая физическая подготовка)

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и прошедшие конкурсный отбор по сдаче нормативов ОФП(Общая физическая подготовка) На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной борьбой, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы Т.

Группы Т формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся групп НП, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, достигшие возраста 11 лет. Перевод по годам обучения в группах Т осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются так же конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку, и выполнившие норматив Кандидат в Мастера Спорта (КМС).

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: работа по индивидуальным планам (в СС); групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбиста: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МАУ ДО СШ «Знамя» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Данная программа по спортивной борьбе предназначена для занимающихся в МАУ ДО СШ «Знамя» города Воткинска.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

| | | | | | |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Объем соревновательной деятельности

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

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 58-63 | 56-62 | 45-54 | 36-42 | 26-32 | 18-26 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 1-20 | 16-20 | 16-23 | 18-25 | 20-25 | 23-28 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 6-8 | 6-9 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-19 | 12-15 | 12-14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-14 | 13-19 | 17-26 | 17-26 | 25-30 | 28-35 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |

Календарный план воспитательной работы

| № | 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. | 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; - 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 | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание | В течение года |

| | | | |
|-----|---|---|----------------|
| | здорового образа жизни | положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | 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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | 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. | |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его формы | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Получить общие знания об антидопинговых правилах; Соблюдать антидопинговые правила | В течении года | Изучения курса Русада онлайн |
| Учебно-тренировочный этап | Изучить антидопинговые правила Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений | В течении года | Изучения курса Русада онлайн |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства | Закрепить и углубить знания антидопинговых правил; | В течение года | Изучения курса Русада онлайн |

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить

ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

-Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

-Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также

объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

-Получить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы 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 РФ, начиная с 4 года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в 2 года;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- Выполнить план индивидуальной подготовки;
- Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

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

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

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| 2.2 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 3 | |

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

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---------------------------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ 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 | количество 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 | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество 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 (3кг) 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 | | спортивные разряды– «третий юношеский | |

| | | |
|------|--|--|
| | (до трех лет) | спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 47 | |
| 2.4. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 6,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 7,0 | |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 6,3 | |

3. Уровень спортивной квалификации

| | |
|------|---|
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|------|---|

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

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Тройной прыжок с места | м | не менее | |
| | | | 6,2 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 52 | |
| 2.4. | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | м | не менее | |
| | | | 8,0 | |
| 2.5. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |

3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»

III. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

| Этапы | Год | Возраст для зачисления | Наполняемость учебных групп мин/макс | Разрядные требования | Минимальные требования по спортивной подготовке на конец года | Дополнительные требования |
|-------|------|------------------------|--------------------------------------|----------------------|--|---------------------------|
| НП | 1-й | 7 | 10-20 | Б/Р | Выполнить нормативные требования по ОФП | |
| НП | 2-й | 8 | 10-20 | Б/Р | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП | |
| НП | 3-й. | 9 | 10-20 | Б/Р | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП | |
| НП | 4-й | 10 | 10-20 | Б/Р | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП | |
| Т | 1-й | 11 | 8-18 | 3 юн. | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, ТТП | |
| Т | 2-й | 12 | 8-18 | 2 юн. | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, ТТП | |
| Т | 3-й. | 13 | 8-18 | 1 юн. | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, ТТП | |
| Т | 4-й | 14 | 8-18 | III сп. | Выполнить нормативные требования по ОФП, СФП, ТТП | |
| СС | | 14 | 2 | КМС, МС | Выполнить нормативы кандидата в мастера спорта, мастера спорта | |

| | | | | |
|-----|----|---|---------|--|
| ВСМ | 16 | 1 | КМС, МС | Подтвердить нормативы кандидата в мастера спорта, мастера спорта |
|-----|----|---|---------|--|

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба.

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

I. Обще-подготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения:

- действия в строю;
- на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроение.

2. Ходьба:

- обычная;
- спиной вперед;
- боком;
- на носках, пятках;
- в полуприседе, приседе;
- на коленях, на четвереньках.

3. Бег:

- на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- кросс;
- спиной вперед, боком;
- с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц.

4. Прыжки:

- в длину и в высоту с места и разбега;
- на одной и двух ногах;
- вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты.

5. Переползания:

- на скамейке вперед, назад;
- на четвереньках;
- стоя на мосту;
- перелезть через препятствия.

II. Упражнения без предметов:

1. для рук и плечевого пояса:
 - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. для туловища:
 - упражнения для формирования правильной осанки;
 - круговые вращения туловищем;
 - прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами;
 - поднятие рук и ног поочередно и одновременно.
3. для ног:
 - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух или на одной ног;
 - маховые движения; поднятие на носки;
 - различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении.
4. упражнения для формирования правильной осанки:
 - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону;
 - тоже с поднятием 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.
5. упражнения на расслабление:
 - из полунаклона туловища вперед – поднятие и отпускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;
 - махи свободно висящими руками при поворотах туловища.
6. дыхательные упражнения:
 - синхронное чередование акцентированного вдоха, повороты головы с одновременным вдохом;
 - ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении;
 - шаги на месте с вдохом на каждый выпад.

III. Упражнения с предметами:

- со скакалкой:
- прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами;
 - два прыжка на один поворот скакалки;
 - со скрещиванием рук.

IV. Специально – подготовительные упражнения

1. Акробатические упражнения:
 - кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки,

2. Упражнения для укрепления мышц шеи:
 - наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок;
 - движения вперед-назад, в стороны, кругообразные.
 3. Упражнения на мосту:
 - вставание на мост, лежа на спине.
 4. Упражнения в самостраховке:
 - перекаты в группировке на спине;
 - положение рук при падении на спину;
 - падение на спину из положения сидя, из приседа.
 5. Имитационные упражнения:
 - имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, с манекеном, набивными мячами, отягощениями;
 - выполнение различных действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.
- V. **Специализированные игровые комплексы**
- игры в касания;
 - игры в теснения;
 - игры в перетягивание;
 - игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
 - игры за сохранение равновесия;
 - игры за овладение обусловленным предметом.

Технико–Тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе:

1. Стойка:
 - фронтальная;
 - левосторонняя;
 - правосторонняя;
 - низкая;
 - средняя;
 - высокая.
2. Партер:
 - высокий;
 - низкий;
 - положение лежа на животе;
 - на спине;
 - стойка на четвереньках;
 - на одном колене;
 - мост;
 - полумост.
3. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.
4. Дистанция:

- ближняя;
- средняя;
- дальняя;
- вне захвата.

Элементы маневрирования:

1. В стойке:
 - передвижение вперед, назад, влево, вправо;
 - шагами, с подставлением ноги;
 - нырками и уклонами; с поворотами налево - вперед, направо - назад, направо - кругом на 180 градусов.
2. В партере:
 - передвижение в стойке на одном колен;
 - выседы в упоре лежа вправо, влево;
 - подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;
 - повороты на боку вокруг вертикальной оси;
 - передвижении вперед и назад лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту;
 - лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
3. Маневрирования в различных стойках;
4. Знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания;
5. Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

Этап начальной подготовки первого года обучения

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

Переворот рычагом

Защиты:

1. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
2. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

1. переворот за себя захватом разноименной руки за плечо;
2. сбивание захватом туловища;
3. сбивание захватом одноименного плеча;
4. переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

1. отвести дальнюю руку в сторону;
2. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

1. переворот за себя захватом одноименного плеча;
2. переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

1. поднять голову, и прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
2. выставить ногу в сторону переворота;
3. прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

1. выход наверх выседом
2. бросок подворотом захватом руки под плечо.

Приемы борьбы в стойке***Переводы рывком***

Перевод рывком за руку:

Защиты:

1. зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

1. перевод рывком за руку;
2. бросок подворотом захватом руки через плечо;
3. бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

1. бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;
2. бросок захватом руки под плечо;
3. бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
4. бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Броски подворотом («школьник»)

Бросок подворотом захватом двумя руками вытянутой руки соперника через спину, стоя на коленочках.

Защиты:

1. приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
2. приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

1. перевод рывком за руку;
2. перевод захватом туловища с рукой сзади;

Этап начальной подготовки второго года обучения**Приемы борьбы в партере*****Перевороты скручиванием.***

Переворот рычагом

Защиты:

1. не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
2. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

1. переворот за себя захватом разноименной руки за плечо;
2. сбивание захватом туловища;
3. сбивание захватом одноименного плеча;
4. переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

1. отвести дальнюю руку в сторону;
2. выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

1. переворот за себя захватом одноименного плеча;
2. переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

1. отвести дальнюю руку в сторону;
2. освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
3. выставить ногу в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

1. бросок подворотом захватом руки под плечо;
2. переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

*Перевороты забеганием**Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

1. поднять голову, и прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
2. выставить ногу в сторону переворота;
3. прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

1. выход наверх выседом
2. бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече(шее)

Защиты:

1. лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
2. упираясь рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

1. выход наверх выседом;
2. бросок подворотом захватом руки через плечо;
3. сбивание захватом руки через плечо.

*Перевороты переходом**Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

1. не дать перевести себя на живот;
2. лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и , упираясь рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

1. бросок подворотом захватом руки через плечо;
2. выход навверх выседом;
3. переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита:

1. выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита:

1. выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону

Одной рукой спереди

Защита:

1. выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Способы сбивания противника на живое:

1. атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами и рывком руками вперед – влево сбивает противника на живот или на левый бок;
2. из того же исходного положения атакующий, переводя левую ногу со ступни на колени, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево – вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

1. выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колени;
2. выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

1. бросок подворотом захватом руки через плечо;
2. переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты:

1. зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

1. перевод рывком за руку;
2. бросок подворотом захватом руки через плечо;

3. бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

1. захватить разноименную руку атакующего за плечо;
2. переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

1. бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;
2. бросок захватом руки под плечо;
3. бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
4. бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

1. перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
2. накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

1. приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
2. приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

1. перевод рывком за руку;
2. перевод захватом туловища с рукой сзади;
3. бросок прогибом захватом с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита:

приседая, отклониться назад, захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

1. приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
2. приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприемы:

1. сбивание захватом руки и шеи;
2. бросок прогибом захватом туловища сзади;
3. перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

1. перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

2. бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
3. накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приёмов

1. Перевод рывком за руку:

- перевод рывком за другую руку;
- бросок через спину захватом руки через плечо;
- сбивание захватом туловища

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- перевод рывком за руку;
- сбивание захватом руки двумя руками;
- бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

1. Осуществление захватов:

- предварительных, основных, ответных;
- захваты партнера, стоящего в разных стойках;
- сочетание захватов.

2. Передвижение с партнером:

- вперед, назад, влево, вправо;
- относительно партнера стоящего в разных стойках;
- с одним захватом и изменением захвата.

3. Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства.

4. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край ковра.

5. Отрыв партнера от ковра, выведение партнера из равновесия, выполнение изучаемых приемов, комбинаций приемов и т.д.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

1. Удержание захватом руки и шеи сбоку

Уходы с моста:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- выход наверх выседом;
- переворот через себя захватом туловища.

2. Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

3. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:

сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине и др.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

- проводить схватки в атакующем стиле;
- ведение схватки на краю ковра;
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- к искусственной маскировке своих атакующих действий;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени на фоне утомления;

Этап начальной подготовки третьего года обучения

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

1. атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
2. атакующей в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
3. атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

1. атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
2. атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
3. атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

1. Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.
2. Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
3. Маневрирование с задачей осуществить свой захват.
4. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.
5. Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
6. 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

1. Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

1. при захвате запястья;
2. при захвате одноименного запястья и плеча;
3. при захвате обеих рук за запястья;
4. при захвате рук сверху;
5. при захвате рук снизу;
6. при захвате разноименной руки и шеи;
7. при захвате шеи с плечом.

Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

| № п/ п | Упор левой в ... | Упор правой в ... | | | | | | |
|--------------|----------------------|---------------------|----------------|--------------------|-----|-------|-------|-------|
| | | Левое предплечье | Левое плечо | Слева в ключицу | шею | грудь | живот | бедро |
| 1 | Правое предплечье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Плечо | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | Справа в ключицу | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | шею | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | Грудь | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 6 | Живот | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 7 | Бедро | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

Тренировочные задания для проведения разминки

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

1. ходьба в упоре сзади;
2. ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны;
3. акробатика;
4. упражнения в самостраховке;
5. упражнения на мосту;
6. передвижение в стойке на руках;
7. упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
8. упражнения в освобождении блокирующих захватов;
9. осуществление атакующих захватов;
10. имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Тренировочный этап первого года обучения

Основные положения в борьбе

1. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в стойке;
2. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в партере.

Элементы маневрирования

1. Совершенствование маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.
2. Совершенствование маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
3. Совершенствование маневрирования с задачей осуществить свой захват.
4. Совершенствование маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.

5. Совершенствование маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
6. Совершенствование маневрирования 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

1. Совершенствование освоений блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
2. Совершенствование освоений способов освобождения от захватов.

Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

1. Совершенствование упор левой в правое предплечье
2. Совершенствование упор левой в плечо
3. Совершенствование упор левой в справа в ключицу
4. Совершенствование упор левой в шею
5. Совершенствование упор левой в грудь
6. Совершенствование упор левой в живот
7. Совершенствование упор левой в бедро

Тренировочные задания для проведения разминки

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

1. ходьба в упоре сзади;
2. ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны;
3. акробатика;
4. упражнения в самостраховке;
5. упражнения на мосту;
6. передвижение в стойке на руках;
7. упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
8. упражнения в освобождении блокирующих захватов;
9. осуществление атакующих захватов;
10. имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Тренировочный этап второго года обучения

Основные положения в борьбе

1. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в стойке;
2. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в партере.

Элементы маневрирования

1. Совершенствование маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

2. Совершенствование маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
3. Совершенствование маневрирования с задачей осуществить свой захват.
4. Совершенствование маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.
5. Совершенствование маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
6. Совершенствование маневрирования 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

1. Совершенствование освоений блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
2. Совершенствование освоений способов освобождения от захватов.

Комплекс заданий

1. Изучение и совершенствование маневрирование захватов в стойке.
2. Удержание соперника:
 - броски (бедро);
 - мельницы;
 - вертушки (броски через грудь манекена);
 - партер;
 - накат-защита;
 - обратный пояс.
3. Проходы в ноги с отрывом от ковра в стойку, защита, контрприем, косой захват, рычаг, скручивание, забегание назад.
4. Изучение и совершенствование бросков обвивом ног.
5. Изучение и совершенствование бросков через грудь соперника проходы в ноги заступом-защита-переворот за бедро-мельница-контрприем за руку.
6. Совершенствование захватов (крест за руку и голову).
7. Броски, проходы в корпус из захватов партер: накат, ошейник, кочерга.
8. Изучение и совершенствование бросков обхватом ног.
9. Совершенствование приемов комбинаций, сложных приемов.
10. Совершенствование проходов в ноги с отрывом от ковра защита, партер:
 - ключ;
 - рычаг;
 - скручивание;
 - косой.
11. Совершенствование броски прогибом с соперником, бедро, вертушка.
12. Партер:
 - накат с отрывом от ковра;
 - бросок с наката.
13. Совершенствование в партере ключ, все разновидности. Обратный пояс.

Тренировочный этап третьего года обучения

Основные положения в борьбе

1. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в стойке;
2. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в партере.

Элементы маневрирования

1. Совершенствование маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.
2. Совершенствование маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
3. Совершенствование маневрирования с задачей осуществить свой захват.
4. Совершенствование маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.
5. Совершенствование маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
6. Совершенствование маневрирования 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

1. Совершенствование освоений блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.
2. Совершенствование освоений способов освобождения от захватов.

Комплекс заданий

1. Изучение и совершенствование маневрирование захватов:
 - в стойке;
 - удержание соперника;
 - броски (бедро);
 - мельницы;
 - вертушки (броски через грудь манекена);
 - партер;
 - накат-защита;
 - обратный пояс.
2. Проходы в ноги с отрывом от ковра:
 - в стойку;
 - защита;
 - контрприем;
 - косой захват;
 - рычаг;
 - скручивание;
 - забегание назад.
3. Изучение и совершенствование бросков обвивом ног.

4. Изучение и совершенствование бросков через грудь соперника проходы в ноги заступом-защита-переворот за бедро-мельница-контрприем за руку.
5. Броски, проходы в корпус из захватов партер:
 - накат;
 - ошейник;
 - кочерга.
6. Совершенствование захватов (крест за руку и голову).
7. Изучение и совершенствование бросков обхватом ног.
8. Совершенствование приемов комбинаций, сложных приемов.
9. Совершенствование проходов в ноги с отрывом от ковра защита, партер:
 - ключ;
 - рычаг;
 - скручивание;
 - косой.
10. Партер:
 - накат с отрывом от ковра;
 - бросок с наката.
11. Совершенствование броски прогибом с соперником, бедро, вертушка.
12. Совершенствование в партере ключ, все разновидности.
13. Совершенствование изученных приемов.

Тренировочный этап четвертого года обучения

Основные положения в борьбе

1. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в стойке;
2. Совершенствование взаимоположений борцов при проведении приемов в партере.

Элементы маневрирования

1. Совершенствование маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.
2. Совершенствование маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
3. Совершенствование маневрирования с задачей осуществить свой захват.
4. Совершенствование маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.
5. Совершенствование маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
6. Совершенствование маневрирования 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

1. Совершенствование освоений блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

2. Совершенствование освоенных способов освобождения от захватов.

Приемы борьбы в партере.

1. *Перевороты скручиванием*

- Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу(обратный ключ)
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.
- Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.
- Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка
- Переворот скручиванием обратным захватом туловища.

2. *Перевороты забеганием*

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

3. *Перевороты перекатом*

- Переворот перекатом обратным захватом туловища.
- Переворот перекатом захватом туловища спереди.
- Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

4. *Перевороты накатом*

- Переворот накатом захватом туловища.
- Переворот накатом захватом разноименного запястья.
- Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

5. *Броски накатом*

- Бросок накатом захватом туловища.
- Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

6. *Броски прогибом*

- Бросок прогибом обратным захватом туловища.
- Бросок прогибом захватом туловища сзади.

7. *Удержания*

- Удержание захватом рук сбоку-сверху.
- Удержание захватом шеи с дальним плечом.
- Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку
- Удержание с захватом рук с головой спереди.
- Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

8. *Комбинации захватов руки на ключ:*

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате рычагом.

Приемы борьбы в стойке

1. **Переводы нырком**

Перевод нырком захватом туловища

Защита:

- отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки и шеи;
- бросок подворотом захватом руки под плечо;
- накрывание выседом захватом руки под плечо.

2. **Перевод вращением (вертушка)**

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита:

- выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем:

- бросок прогибом обратным захватом туловища.

3. **Броски подворотом**

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защиты:

- приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

- сбивание захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита:

- приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы:

- перевод рывком за руку;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

- освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего;
- приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой.

Контрприемы:

- сбивание захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием);
- бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

4. **Броски прогибом**

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

- опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- вертушка с захватом руки сверху;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего
бросок прогибом захватом туловища с рукой;

накрывание выставлением ноги в сторону.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Защита:

- присесть, опереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприем:

- бросок прогибом захватом туловища;
- сбивание захватом туловища;
- накрывание выставленной ногой в сторону подворота.

5. Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита:

- в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки и шеи;
- бросок прогибом захватом рук сверху.

Сбивание захватом руки и туловища

Защита:

- в момент толчка отставить ногу назад

Контрприемы:

- перевод вращением захватом руки сверху;
- бросок прогибом захватом руки и туловища.

6. Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

Защита:

- выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Тренировочные задания

1. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки:

- совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов;
- совершенствование изучаемых приемов;
- тренировочные схватки.

2. Тренировочные задания с использованием положения «мост»:

- удержания с использованием различных захватов;

- уходы с моста;
 - контрприемы с выходом «наверх»;
 - поочередные схватки в партере с заданием – уйти из опасного положения.
3. ***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток:***
- подготовка к броскам: выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.
 - подводящие упражнения для бросков наклоном, к сваливаниям сбиваниям, для бросков подворотом, к броскам прогибом.
4. ***Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.***

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его атакующих действий. Подобные ситуации в той или иной мере встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

5. ***Решение заданий дебютами.***

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению к друг другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 секунд провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

6. ***Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:***

- сдерживание в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;
- давление в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- маневрирование путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами, блокирующими захватами, рывками, толчками, ложными атаками;
- входов в излюбленные захваты с активным продолжением и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров.

Этап спортивного совершенствования всех годов обучения

Совершенствование техники борьбы в стойке

Переводы в партер

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

повернуться грудью к
атакующему

Сваливания

| Приём | Защита | Контрприём |
|--|--|--|
| Сваливание сбиванием захватом ноги | Захватить руки, отставить захваченную ногу | Перевод нырком захватом ног |
| Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги | Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват | Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри |
| Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом | Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри | | Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой |
| Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри | Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад | Бросок прогибом с захватом руки и туловища |
| Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри | Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку | |

Броски наклоном

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|--|--|
| Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку | Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад | Бросок прогибом захватом рук с обвивом |
| Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой | а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; |
| | б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего | б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом. |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом | Наклониться вперед, отставить ногу назад | а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном |

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

Броски поворотом (мельницы)

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

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

Броски подворотом

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

Броски прогибом

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|---|---|
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагиванием) | Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего | а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри |
| Бросок прогибом захватом туловища и | | |

бедра сбоку

| | | |
|---|--|--|
| Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади | а) Прижать руку, опереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего | а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи | Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом | а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу | а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом |
| Бросок прогибом захватом рук с зацепом | Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад | а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота |
| Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом | а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу | а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом |
| Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги | Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад | а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом |
| Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой Бросок прогибом | Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад | Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой |

захватом ноги с подсечкой

Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад

Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги;
б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом за руку и туловище

Броски вращением

Приём

Защита

Контрприём

Бросок вращением захватом ноги

а) Упереться голенью между ног атакующего;
б) в момент нырка шагнуть вперед

Накрывание переносом ноги в сторону поворота

Бросок вращением захватом руки сверху

а) Прижать туку к туловищу;
б) прижать предплечье к груди соперника;
в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру

а) Перевод зашагивая в противоположную сторону поворота;
б) накрывание выседом

Комбинации

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

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

Совершенствование техники борьбы в партере ***Перевороты скручиванием***

| Приём | Защита | Контрприём |
|--|--|---|
| Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча | Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро | а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку) |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри | Лечь на живот, руки убрать руки в стороны, не дать выполнить зацеп | |
| Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи | ноги | |
| Переворот скручиванием захватом ближних руки | | |

(шеи) и бедра с зацепом
дальней ноги изнутри

Переворот скручиванием
захватом предплечья
изнутри, прижимая голову
бедром

Переворот скручиванием
захватом дальних руки и
голеней

Переворот скручиванием
захватом скрещенных
голеней

а) Не давая осуществить
захват, отвести руку в

сторону, а ногу
отставить назад;
б) опуская ближнее
плечо, выпрямить
захваченную ногу и
освободить ее

Не дать выполнить
захват ног (сесть на
ближнее бедро или
двигая ногами)

Бросок через спину
захватом запястья с
зацепом стопой снаружи

Захватить ближнюю
ногу и дергать ее на
себя, свалить
атакующего

Перевороты забеганием

Приём

Переворот забеганием
захватом руки на ключ и
дальней голени

Переворот переходом с
захватом руки на ключ и
зацепом одноименной ноги

Переворот забеганием
захватом шеи из-под
дальнего плеча, прижимая
руку бедром

Защита

Вывести захватывающую
руку вперед к своей голове и
повернуть ее ладонью вверх

Не дать выполнить захват
руки и зацеп ноги

Не дать захватить шею из-
под дальнего плеча,
прижимая руку к себе

Контрприём

Переворот через себя
захватом запястья

Бросок подворотом
захватом ближнего
плеча

Переворот через себя
захватом руки под
плечо с подножкой

Перевороты перекатом

Приём

Переворот
перекатом захватом
на рычаг с зацепом
голеней

Переворот
перекатом захватом
дальней руки снизу
– изнутри и бедра

Переворот
перекатом
обратным захватом
туловища

Защита

Упереться руками в ковер,
прогнуться

Лечь на бок грудью к
атакующему, захватить его
запястье на туловище и,
упираясь свободной рукой и
ногой в ковер, отойти от него

Контрприём

а) Выход наверх выседом;
б) накрывание
отбрасыванием ног за
атакующего

а) Переворот через себя
выседом и захватом
запястья;
б) накрывание
отбрасыванием ног за

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

Перевороты переходом

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

ключом и зацепом
одноименной ноги

на живот

захватом руки за
плечо

Перевороты разгибанием

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

Перевороты накатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|---|--|---------------------------------|
| Переворот накатом захватом руки на ключ и | Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в | Накрывание отбрасыванием ног за |

| | | |
|---|---|--|
| ближней голени | сторону от атакующего и повернуться к нему грудью | атакующего с захватом ноги |
| Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу | Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота | Бросок через спину захватом запястья с зацепом |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой | Лечь на живот, не давать выполнить захват руки | Накрыть ближней ногой |

Броски наклоном

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

Броски прогибом

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

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

Броски подворотом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

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

дальней голени снизу-сзади на живот
(находясь под партнером)

Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).

Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот

Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.
- Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице. В содержании учебного материала выделены темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по борьбе.

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и тренировочном. При проведении теоретических занятий

следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План по теоретической подготовке

| № п/п | Наименование темы, раздела подготовки | НП | | | Т | | | | СС |
|-------|--|----|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | СС |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ, история развития спортивной (греко-римской) борьбы | + | + | + | - | - | - | - | - |
| 2 | Основы философии и психологии спортивных единоборств | + | + | + | + | - | - | - | - |
| 3 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы | - | - | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Основы техники и тактики спортивной борьбы | + | + | + | + | - | - | - | - |
| 9 | Основы методики обучения и тренировки | + | + | + | + | - | - | - | - |
| 10 | Моральная и психологическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Физическая подготовка | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Периодизация спортивной тренировки | - | - | - | + | + | + | + | + |
| 13 | Планирование и контроль тренировки | - | - | - | + | + | + | + | + |
| 14 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Просмотр и анализ соревнований | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Установка перед соревнованиями | + | + | + | + | + | + | + | + |

Психологическая подготовка

К методам психологической подготовки относятся:

- убеждение;
- разъяснение;
- пример;
- построение;
- самостоятельное выполнение заданий;
- самовнушение;
- введение в тренировку сбивающих факторов;
- создание соревновательных условий;
- беседы.

Современная борьба характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью действий. В процессе борьбы возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение) или наоборот (переживание, апатия, страх). Появление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать психолого-педагогические приемы:

- разъяснения и убеждения
- внушение
- отвлечение внимания

Характер деятельности борца заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Для преодоления отрицательных эмоций необходимо обращать внимание на:

1. во время тренировочных занятий:
 - построение тренировочного занятия
 - самостоятельное выполнение элементов
 - развитие способностей управления эмоциями
 - развитие внимания, тактического мышления
 - воспитание высоконравственных личностных качеств
2. после тренировочных занятий:
 - разъяснение ошибок
 - формирование твердой уверенности в свои силы и возможности
 - проведение индивидуальной беседы
3. перед соревнованиями:
 - концентрация спортсменов на схватку
 - постановка конкретных задач на схватку
 - осознание борцами конкретных задач на схватку
 - формирование твердой уверенности в свои силы и возможности
4. во время соревнований:
 - формирование твердой уверенности в свои силы и возможности
 - развитие способности управлять эмоциями

5. после соревнований:

- проведение индивидуальной беседы
- самостоятельный анализ ошибок

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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).

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

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

1

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

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

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

| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|---|--|-------------------|------------|
| 1. | Ковер борцовский (12x12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | |
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Лапы боксерские | штук | 5 |
| 26. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 27. | Манекен с меняющимся центром тяжести | штук | 2 |
| 28. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 29. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| 30. | Тренажер «сухая гребля» | штук | 2 |
| 31. | Тренажер универсальный | штук | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | 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 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слов | | | | | | | |
| 9. | Рашгارد синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Перчатки для спортивной | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|----------|-----------------|---|---|---|---|
| | дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции) | | | | | | |
| 13. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 15. | Защитные накладки на голеностоп | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 16. | Шлем боксерский | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 17. | Капа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово | | | | | | | |
| 18. | Рашгарт красный и синий | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 19. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово | | | | | | | |
| 20. | Ги красный (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 21. | Ги синий (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.

2. 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.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
7. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.– 216с
8. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
9. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987. – 223 с
10. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
11. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
13. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с
14. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2010 стр.120
15. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008 стр. 114
16. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2009 стр. 120
17. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта. 1975

