

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7eb071901bc11114258c498004d3f979

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

""СТАРТ""

Дата подписи: 17.04.25 16:05

Действителен: с 2024-07-29 до 2025-10-31

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа «Старт»

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ» Старт»
Протокол № 1 от 29 августа 2024
года

Утверждена
приказом МОУ ДО «СШ» Старт»
№ 83-о от 29 августа 2024 года

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

**(спортивная дисциплина – вольная борьба)
этап совершенствования спортивного мастерства**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 года № 1221, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года №989

Срок реализации программы:

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики Программы:

Заместитель директора Е.В.Малеева

Старший инструктор – методист Л.А.Лузина

Тренер-преподаватель Р.Р.Ижбулатов

г. Салехард
2024 год

| РАЗДЕЛ | Стр. |
|---|-------------|
| 1. Общие положения | 3 |
| 2. Характеристика Программы | 6 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп | 8 |
| 2.2. Объем Программы | 6 |
| 2.3. Виды (формы) обучения | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| 3. Система контроля | 19 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы | 19 |
| 3.2. Оценка результатов освоения программы | 19 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации | 20 |
| 4. Рабочая программа | 22 |
| 4.1. Общая и специальная физическая подготовка | 24 |
| 4.2. Техничко-тактическая подготовка | 31 |
| 4.3. Теоретическая подготовка | 52 |
| 4.4. Психологическая подготовка | 54 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 57 |
| 6. Условия реализации Программы | 58 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 58 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 60 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | 61 |
| Приложения к Программе | 90 |
| Приложение №1 Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки | 65 |
| Приложение №2 Средства физической подготовки борца | 68 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП).

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Салехарда, Ямало-Ненецкого автономного округа и Российской Федерации.

☑ 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;

☑ воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

☑ подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе;

☑ формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

☑ знание антидопинговых правил;

☑ сохранение здоровья.

Программа определяет содержание этапа совершенствования спортивного мастерства (далее- ЭССМ).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1221 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная борьба», а также следующих нормативно-правовых актов:

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

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта вид спорта «спортивная борьба» (номер-код – 0260001611Я) (дисциплина – вольная борьба) включает следующие спортивные дисциплины:

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|--|---------------------------------|
| вольная борьба - весовая категория 33 кг | 026 002 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 36 кг | 026 003 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 38 кг | 026 006 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 39 кг | 026 004 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 40 кг | 026 007 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 41 кг | 026 005 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 42 кг | 026 008 1 8 1 1 Н |
| вольная борьба - весовая категория 43 кг | 026 009 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 44 кг | 026 010 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 45 кг | 026 026 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 46 кг | 026 011 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 48 кг | 026 012 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 49 кг | 026 013 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 50 кг | 026 014 1 6 1 1 Б |
| вольная борьба - весовая категория 51 кг | 026 015 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 52 кг | 026 016 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 53 кг | 026 017 1 6 1 1 Б |
| вольная борьба - весовая категория 54 кг | 026 018 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 55 кг | 026 019 1 8 1 1 С |

| | |
|---|-------------------|
| вольная борьба - весовая категория 56 кг | 026 020 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 57 кг | 026 021 1 6 1 1 Я |
| вольная борьба - весовая категория 58 кг | 026 022 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 59 кг | 026 023 1 8 1 1 Б |
| вольная борьба - весовая категория 60 кг | 026 024 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 61 кг | 026 159 1 8 1 1 Ф |
| вольная борьба - весовая категория 62 кг | 026 025 1 6 1 1 С |
| вольная борьба - весовая категория 65 кг | 026 027 1 6 1 1 Я |
| вольная борьба - весовая категория 66 кг | 026 028 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 68 кг | 026 001 1 6 1 1 С |
| вольная борьба - весовая категория 69 кг | 026 030 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 70 кг | 026 031 1 8 1 1 Ф |
| вольная борьба - весовая категория 71 кг | 026 214 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 72 кг | 026 032 1 8 1 1 Б |
| вольная борьба - весовая категория 73 кг | 026 033 1 8 1 1 Д |
| вольная борьба - весовая категория 74 кг | 026 034 1 6 1 1 А |
| вольная борьба - весовая категория 75 кг | 026 160 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 76 кг | 026 035 1 6 1 1 Б |
| вольная борьба - весовая категория 79 кг | 026 029 1 8 1 1 А |
| вольная борьба - весовая категория 80 кг | 026 036 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 85 кг | 026 037 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 86 кг | 026 161 1 6 1 1 А |
| вольная борьба - весовая категория 92 кг | 026 038 1 8 1 1 А |
| вольная борьба - весовая категория 97 кг | 026 162 1 6 1 1 А |
| вольная борьба - весовая категория 100 кг | 026 039 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - весовая категория 110 кг | 026 040 1 8 1 1 Ю |
| вольная борьба - абсолютная категория | 026 041 1 8 1 1 Л |
| вольная борьба - командные соревнования | 026 042 1 8 1 1 Л |

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа является основным документом тренеров-преподавателей Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее-Учреждение) при организации и проведении занятий по вольной борьбе и предназначена для обеспечения единства основных требований и планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба» на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|--|--|-------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |

Учреждение при комплектовании учебно-тренировочных групп:

- формирует учебно-тренировочные группы на этапе ССМ с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) «кандидат в мастера спорта».

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем Программы

Таблица № 2

| Этапы и годы спортивной подготовки | |
|------------------------------------|---|
| Этапный норматив | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю | 20 |
| Общее количество часов в год | 1040 |

Программа рассчитана на 52 недели

В зависимости от специфики периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная

нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этом этапе ССМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика, медико-биологические мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства; направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (таблица 3);

- спортивные соревнования (таблица 4);

- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица № 3

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) |
|---|--|---|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке | 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 | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 суток |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|---|
| Контрольные | 5 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 1 |

Участие обучающихся в соревнованиях осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская подготовка;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
|----------|--|---|
| | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | Недельная нагрузка в часах |
| | | 20 |
| | | Общее количество часов в год |
| | | 1040 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| | | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) |
| | | 3 |
| 1 | Общая физическая подготовка (% / час) | 26-32% 270-333 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (% / час) | 20-25% 208-260 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (% / час) | 6-8% 62-83 |
| 4 | Техническая подготовка (% / час) | 12-15% 125-156 |

| | | |
|---|---|---------|
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/час) | 25-30% |
| | | 260-312 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%/час) | 3-4% |
| | | 31-42 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (% / час) | 6-8% |
| | | 62-83 |

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, иные направления.

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня исполняя обязанности волонтеров или спортивных судей, помощников судьи и помощников секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий,

направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

При формировании календарного плана воспитательной работы тренер-преподаватель вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «спортивная борьба» спортивной дисциплины «вольная борьба».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на учебный год и является частью рабочей программы тренера-преподавателя.

Календарный план может корректироваться в течение учебного года.

Примерный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|---|--|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта и др. | В течение года |
| 1.2. | 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) и др. | В течение года |
| 2. | Патриотическое воспитание | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных | В течение года |

| | | | |
|-----------|---|--|----------------|
| | соревнованиях и иных мероприятиях) | мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках | |
| 3. | Развитие творческого мышления | | |
| 3.1. | 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 и др. | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется тренером-преподавателем на учебно-тренировочный год с учетом плана антидопинговых мероприятий Учреждения.

Таблица №7

План антидопинговых мероприятий

| Вид мероприятия | Тема | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|--|--|-------------------------|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 1. Теоретические занятия | В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения | В течение учебного года | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Антидопинг курс | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| 3. Региональный семинар для спортсменов | | 1-2 раза в год | По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Примерный тематический план по антидопингу

| № | Наименование темы | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1. | Мотивация нарушений антидопинговых правил | 1 |
| 2. | Запрещённые субстанции | 1 |
| 3. | Запрещённые методы | 1 |
| 4. | Последствия допинга для здоровья | 1 |
| 5. | Допинг и спортивная медицина | 1 |
| 6. | Психологические и имиджевые последствия допинга | 1 |
| 7. | Допинг и зависимое поведение | 1 |
| 8. | Нормативно-правовая база антидопинговой работы | 0,5 |
| 9. | Организация антидопинговой работы | 0,5 |
| 10. | Процедура допинг-контроля | 1 |
| 11. | Наказания за нарушение антидопинговых правил | 1 |
| 12. | Профилактика допинга | 1 |
| 13. | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | 1 |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | + |
| | Всего часов | 12 |

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

Количество часов является рекомендуемым.

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

К изучению отдельных тем обучающимся может быть предложена самостоятельная работа.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны владеть принятой в спортивной борьбе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. При выполнении роли инструктора в

основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Обучающиеся должны самостоятельно вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Судейская практика. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающийся получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований могут присваиваться судейские категории.

Таблица №9

Примерный план инструкторской и судейской практики

| Мероприятия | Вид практических заданий | Срок реализации |
|---|--|-------------------------|
| Инструкторская практика | | |
| Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе с начинающими обучающимися | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по общефизической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики спортивной борьбы. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий | В течение учебного года |
| Судейская практика | | |
| Освоение методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий | Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий под руководством тренера-преподавателя | В течение учебного года |
| Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории «спортивный судья» | 1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи | |

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

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

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры и углубленное медицинское обследование спортсменов:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основания для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе совершенствования спортивного мастерства является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Виды и средства восстановительных мероприятий

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к *этапу совершенствования спортивного мастерства* обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по спортивной подготовке;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание необходимое для зачисления и перевод на этап высшего спортивного мастерства).

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

обучающегося в соревнованиях в течение учебного года и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год (апрель-май) на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и подтверждения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Итоговая аттестация выпускников проводится по окончании курса обучения по Программе.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки *на этапе совершенствования спортивного мастерства*:

- 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.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается выполнением каждым обучающихся сводных критериев для каждого этапа, включающих:

- возраст спортсмена;
- количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;
- результаты врачебно-педагогического контроля.

При комплексной оценке освоения обучающимися Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета Учреждения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно - переводные нормативы для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

Таблица №11

**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» | | | |

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

В связи с этим, основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая вольную борьбу, которые заключаются в следующем:

- разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов;

- моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе учебно-тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы;

- подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схваток;

-оптимизация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств в тренировочном процессе и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера;

- формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Планируя спортивную подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

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

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

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%.) При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно методического обеспечения.

Основная направленность этого этапа состоит в *индивидуально-групповой технико-тактической подготовке.*

Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

4.1. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта «спортивная борьба».

В процессе специальной физической подготовки в группах этапа совершенствования спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки). В таблицах представлены примерные комплексы круговой тренировки разной направленности.

Таблица №12

Примерная схема круговой тренировки скоростно-силовой направленности для общеподготовительного этапа

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--|
| 1 станция Приседание со штангой на плечах | 60-80% от max 4'8-12 | Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием |
| 2 станция Рывок штанги | 60-70% от max 4'10-12 | Спина прогнута |
| 3 станция Тяга толчковая | 100-110% от результата в толчке 4'3-5 | Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи |
| 4 станция В стойке сгибания рук с одновременным подниманием плеч | 40-60% от результата в рывке 4'10-12 | Спина прогнута; последнее повторение с максимальным усилием |
| 5 станция Наклоны со штангой на плечах | 60-80% от max 4'8-12 | Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута |
| 6 станция Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу | 70-80% от веса спортсмена, 4'3-5 | Спина прогнута |
| Заключительная станция 1. Упражнение на расслабление | 3 мин. | Для всех занимающихся |
| 2. Лазание по канату без помощи ног | 2-3 раза | |
| 3. Ускорение из разных исходных положений | (4-6)'20-30 м | В форме соревнований |

Таблица № 13

Примерная схема круговой тренировки скоростно-силовой направленности для специально-подготовительного этапа

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|---|
| 1 станция 1. Бег 300 м 2. Общеразвивающие упражнения на растягивания | 6 | Вся тренировка проводится с последовательным прохождением станций всеми занимающимися |
| 2 станция 1. Борьба на руках (вязка рук) 2. Борьба в обоюдном захвате | 1,5+1,5 мин, отдых 1 мин 1,5+1,5 мин, отдых 1 мин | Задача – навязать сопернику захват Без бросков; разрешается имитация приемов |
| 3 станция Бег 400 м | 2 мин | В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление |
| 4 станция | | Во время выполнения всех |

| | | |
|---|--|---|
| 1. Перенос партнера, захватив туловище сзади | 2'8-10 м | упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно “держать спину”), партнер плотно прижат к груди |
| 2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади | 2'10-12 м | |
| 3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках | 2'10-12 м | |
| 5 станция Бег 400 м | 2 мин | В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление |
| 6 станция 1. Перенос партнера с обратным захватом туловища 2. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища 3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища) | 2'8-10 м 2'10-12 м 2'10-12 м | Партнер плотно прижат к груди Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута |
| 7 станция Бег 400 м | 2 мин | В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление |
| 8 станция 1. Борьба за захват рук снизу 2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину 3. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади | 3 мин (последние 30 с – спурт) 2'10-12 м 2'10-12 м | Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата |
| 9 станция Бег 4'400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лежа на максимальное число повторений | 1 круг за 2,5-3 | Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление |

Таблица № 14

Примерная схема круговой тренировки скоростно-силовой направленности для предсоревновательного этапа

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|------------------------------|---|
| 1 вариант | | |
| 1 станция Приседания с партнером на плечах | 2'15-20 | В максимальном темпе, отдых между сериями 1-2 мин |
| 2 станция Наклоны с партнером на плечах | 2'15-20 | Спина прогнута, ноги полусогнуты |
| 3 станция Борьба за захват (вязка рук) | 2' 1,5 мин с 1-мин перерывом | |
| 4 станция Подъем партнера из партера обратным захватом туловища | 2'15 | Партнера плотно прижать к груди, спина прогнута |
| 5 станция Подтягивание на перекладине в | 2' (15-20 + вис 15-20 с) | |

| | | |
|---|----------------------------------|--|
| сочетании с висом на согнутых руках | | |
| 6 станция Борьба в скрестном захвате | 2 '1,5 мин с 1-мин перерывом | |
| 2 вариант | | |
| 1 станция Бег на 1600 | 10 мин на пульсе 24-25 уд/10 сек | Одновременно для всех занимающихся |
| 2 станция 1. Подъем партнера из партера захватом туловища 2. Наклоны с партнером в захвате туловища сзади | 12-15 12-15 | |
| 3 станция Приседания с партнером на плечах | 2'30 | |
| 4 станция Отжимания в упоре лежа, руки широко расставлены | 2'50 | |
| 5 станция Прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 50-60 см) | 5'10 | |
| 6 станция Подтягивания на перекладине до отказа | до отказа | |
| 7 станция Ускорения исходных положений | 5'30 м | Одновременно для занимающихся в форме соревнований |
| 8 станция Бег на 1600 м | 10 мин на пульсе 24-25 уд/10 сек | Одновременно для всех занимающихся |

Для совершенствования *специальной выносливости* можно использовать различные варианты круговой тренировки, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

Вариант круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84, 96 кг и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим, встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с, в зависимости от задания, с

которым совпал его отдых.

После отдыха он встречается с ведущим. Ведущий борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант круговой тренировки характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов, или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Организация тренировки

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге. Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников. Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов круговой тренировки этого типа.

Вариант круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости в стойке и в партере

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки. Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5-6 человек). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он

поочередно борется в партере с каждым из участников в течении 30 сек. с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом, общее время работы при 3-х участниках – 1,5 мин, при 4-х – 2 мин, при 6-ти – 3 мин. Количество кругов от 2 до 4-х.

Таблица №13

Схема составления пар в круговой тренировке для пяти участников

| Круг | Номер ведущего | Номер заданий и характер работы | | | |
|------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | 1 мин стойка | 30 сек партер | 1 мин стойка | 30 сек партер |
| 1 | 1 | 1-2 | 1-5 | 1-4 | 1-3 |
| | | 3-4 | 2-3 | 2-5 | 4-5 |
| | | 5 св. | 4 св. | 3 св. | 2 св. |
| 2 | 2 | 2-3 | 2-1 | 2-5 | 2-4 |
| | | 4-5 | 3-4 | 1-3 | 1-5 |
| | | 1 св. | 5 св. | 4 св. | 3 св. |
| 3 | 3 | 3-4 | 3-2 | 3-1 | 3-5 |
| | | 1-5 | 4-5 | 2-4 | 1-2 |
| | | 2 св. | 1 св. | 5 св. | 4 св. |
| 4 | 4 | 4-5 | 4-1 | 4-2 | 4-3 |
| | | 2-3 | 3-5 | 1-5 | 1-2 |
| | | 1 св. | 2 св. | 3 св. | 5 св. |
| 5 | 5 | 5-1 | 5-2 | 5-3 | 5-4 |
| | | 3-4 | 1-4 | 1-2 | 2-3 |
| | | 2 св. | 3 св. | 4 св. | 1 св. |

Таблица № 14

Схема составления пар в круговой тренировке для семи участников

| Круг | Номер ведущего | Номер заданий и характер работы | | | | | |
|------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | 1 мин стойка | 30 сек партер | 1 мин стойка | 30 сек партер | 1 мин стойка | 30 сек партер |
| 1 | 1 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 1-6 | 1-7 |
| | | 4-5 | 2-6 | 2-7 | 2-4 | 2-5 | 3-5 |
| | | 6-7 | 5-7 | 3-6 | 3-6 | 3-4 | 4-6 |
| | | 3 св. | 4 св. | 5 св. | 6 св. | 7 св. | 2 св. |
| 2 | 2 | 2-3 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-7 | 2-1 |
| | | 1-6 | 1-7 | 1-4 | 1-5 | 3-5 | 4-5 |
| | | 5-7 | 3-6 | 3-7 | 3-4 | 4-6 | 6-7 |
| | | 4 св. | 5 св. | 6 св. | 7 св. | 1 св. | 3 св. |
| 3 | 3 | 3-7 | 3-5 | 3-6 | 3-7 | 3-1 | 3-2 |
| | | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 4-5 | 1-6 |
| | | 2-7 | 2-7 | 2-4 | 4-6 | 6-7 | 5-7 |
| | | 5 св. | 6 св. | 7 св. | 1 св. | 2 св. | 4 св. |
| 4 | 4 | 4-5 | 4-6 | 4-7 | 4-1 | 4-2 | 4-3 |
| | | 1-3 | 1-5 | 2-5 | 3-5 | 1-6 | 1-7 |
| | | 2-7 6 | 2-3 | 3-6 | 6-7 | 5-7 | 2-6 |
| | | св. | 7 св. | 1 св. | 2 св. | 3 св. | 5 св. |
| 5 | 5 | 5-6 | 5-7 | 5-1 | 5-2 | 5-3 | 5-4 |
| | | 1-4 | 2-4 | 3-4 | 1-6 | 1-7 | 1-3 |
| | | 2-3 | 3-6 1 | 6-7 | 4-7 | 2-6 | 2-7 |

| | | | | | | | |
|---|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 7 св. | св. | 2 св. | 3 св. | 4 св. | 6 св. |
| 6 | 6 | 6-7 2-4 3-5 1 св. | 6-1 3-4 5-7 2 св. | 6-2 1-5 4-7 3 св. | 6-3 1-7 2-6 4 св. | 6-4 1-3 2-7 5 св. | 6-5 1-4 2-3 7 св. |
| 7 | 7 | 7-1 3-4 5-6 2св. | 7-2 1-5 4-6 3св. | 7-3 1-6 2-5 4 св. | 7-4 1-3 2-6 5 св. | 7-5 1-4 2-3 6 св. | 7-6 2-4 3-5 1 св. |

Вторая форма организации круговой тренировки предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше – 6-8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом, состав пар по кругам следующий:

1 круг – 1-2, 3-4, 5-6, 7-8; нечетные сверху;

2 круг – 8-1, 2-3, 4-5, 6-7; четные сверху;

3 круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; нечетные сверху;

4 круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; четные сверху;

отдых 6-8 минут;

5 круг – 2-1, 4-3, 6-5, 8-7; четные сверху;

6 круг – 1-8, 3-2, 5-4, 7-6; нечетные сверху;

7 круг – 6-1, 8-3, 2-5, 4-7; четные сверху;

8 круг – 1-4, 3-6, 5-8, 7-2; нечетные сверху.

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 сек. для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10-12 мин.

4.2. Техничко - тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющей достичь высоких спортивных результатов.

Техника вольной борьбы

Блок 1. Примерные комбинации приемов в партере

Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:

1. Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу - изнутри и с зацепом дальнего бедра.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

3. Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить пятку разноименной ноги, упираясь другой рукой в атакующего, освободиться от захвата бедра - бросок наклоном захватом руки с зацепом дальнего бедра снизу-изнутри.

4. Бросок наклоном обратным захватом дальнего бедра. Защита: опереться рукой и свободной ногой в атакующего, опустить захваченную ногу вниз - бросок наклоном захватом одноименной руки и дальнего бедра из-под ближнего.

5. Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок наклоном захватом разноименной руки и ближнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся броском подворотом:

1. Бросок прогибом захватом туловища сзади. Защита: захватить запястья атакующего, лечь на бок, повернувшись грудью к атакующему, - бросок подворотом захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом руки на плечо. Защита: захватить туловище с рукой атакующего и сбить его в партер - бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).

3. Бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху - изнутри. Защита: выставить свободную ногу в сторону броска - бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху-изнутри.

4. Переворот забеганием захватом руки на ключ. Защита: опереться свободной рукой в сторону переворота, перейти в высокий партер - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища. 5. Переворот забеганием захватом запястья прямой руки и предплечьем на шее. Контрприем: выход вверх, зашагивая на атакующего ближней ногой, - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подножкой (подхватом).

Комбинации приемов, завершающиеся броском прогибом:

1. Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок прогибом захватом дальней (ближней) руки снизу и ближнего (дальнего) бедра.

2. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной ноги. Защита: отставить ногу назад, встать в стойку - бросок прогибом захватом шеи с рукой сверху.

3. Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок прогибом

обратным захватом дальнего бедра с подсадом.

4. Бросок прогибом захватом туловища сзади (задний пояс). Защита: захватить руки, сделать зацеп (обвив) ноги - бросок прогибом захватом туловища сзади с подсадом.

5. Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом разноименной ноги. Защита: упереться руками в ковер, встать в высокий партер - бросок прогибом обратным захватом бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся броском накатом:

1. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

2. Переворот забеганием захватом руки на ключ и туловища сверху. Защита: упереться в сторону переворота, встать в стойку - бросок накатом захватом руки на ключ и одноименного бедра сверху - снаружи.

3. Перевод рывком за руку. Контрприем: сваливание сбиванием обратным захватом туловища с зашагиванием за разноименную ногу - бросок накатом захватом руки и ноги сверху - снаружи.

4. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища сверху. Защита: выпрямиться и переставить ногу вперед по ходу броска - бросок накатом с тем же захватом.

5. Перевод вращением захватом руки снизу. Контрприем: накрывание зашагиванием за атакующего - бросок накатом захватом руки на шее и туловища сверху.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом скручиванием:

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: отставить дальнюю руку в сторону - переворот скручиванием захватом на рычаг.

2. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу-спереди. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиваем (за себя) захватом руки и шеи.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и дальней голени сзади. Защита: выпрямить руки и отставить захваченную ногу назад, прогнуться - переворот скручиванием скрестным захватом голеней.

4. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защита: отжаться свободной рукой от ковра и освободить руку - переворот скручиванием захватом разноименного предплечья спереди-изнутри двумя руками, прижимая голову предплечьем (бедром).

5. Переворот перекатом захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот скручиваем обратным захватом дальнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом забеганием:

1. Переворот накатом захватом руки на ключ. Защита: упереться

ближним бедром в сторону переворота - переворот забеганием захватом руки на ключ и шеи.

2. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Защита: упираясь рукой в ковер, принять положение высокого партера и освободиться от захвата - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

3. Бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху. Защита: отходя от атакующего, отставить ближнюю ногу назад и прижать таз к коверу - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

4. Переворот переходом, зажимая руку бедрами. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, отклониться на атакующего - переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом переходом:

1. Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени. Защита: поставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью - переворот переходом захватом руки на ключ и дальней голени.

2. Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом захватом подбородка с обвивом ноги.

3. Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху изнутри с обвивом. Защита: прижать захваченную руку к туловищу и отклониться от атакующего - переворот переходом захватом одноименной руки на ключ с обвивом.

4. Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

5. Переворот рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита: захватить ногу атакующего спереди - переворот переходом захватом шеи из-под разноименной руки, прижимая голову бедром.

6. Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ноги снаружи. Защита: разорвать захват и освободить ногу, поворачиваясь грудью к атакующему, - переворот переходом захватом руки на ключ и ноги ножницами.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом накатом:

1. Переворот накатом захватом туловища. Защита: упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - переворот накатом захватом туловища (в другую сторону).

2. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ближней ноги стопой.

3. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной

рукой в ковер - переворот накато́м захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

4. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем шеи. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накато́м захватом руки на ключ и туловища с зацепом ближней ноги стопой.

5. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот накато́м захватом руки на ключ и туловища сверху.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом прогибом:

1. Переворот скручиванием захватом руки и дальнего бедра снизу-спереди. Защита: отставить захваченную руку и бедро в сторону - переворот прогибом захватом разноименного плеча и шеи спереди.

2. Переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь в ковер, освободить голень и перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и другой руки под плечом.

3. Переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера - переворот прогибом ключом и подхватом захваченной руки.

4. Переворот перека́том захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.

5. Перевод рывком с подсечкой дальней ноги. Контрприем: сваливанием сбиванием захватом ног спереди - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом перека́том:

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перека́том захватом шеи с дальним бедром снизу-изнутри.

2. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой, - переворот перека́том захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

3. Переворот рычагом, прижимая голову бедром. Защита: отклониться от атакующего, выставить ногу вперед в сторону, повернуться грудью к атакующему - переворот перека́том захватом шеи сверху с ближним (дальним) бедром.

4. Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом дальней голени изнутри. Защита: прижать руку к себе, не дать сделать захват и зацеп - переворот перека́том захватом ближней ноги и головы.

5. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: повернуться спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в сторону - переворот

перекатом захватом шеи с дальним бедром изнутри.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом разгибанием:

1. Переворот разгибанием обвивом ноги захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот разгибанием захватом разноименной руки на ключ с обвивом ноги.

2. Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защита: упереться руками в ковер в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом.

3. Переворотпереходом захватом шеи из-под дальнего плеча и ноги ножницами. Защита: упереться руками вперед в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом.

4. Переворот переходом захватом головы сверху с обвивом ноги. Защита: упереться руками в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием захватом разноименной руки сверху-изнутри с обвивом ноги.

5. Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защита: прижать руку к себе, поднять голову и разорвать захват - переворот разгибанием захватом головы сверху с обвивом ноги.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Удержание и дожим сбоку (сидя, лежа) захватом туловища двумя руками. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки и шеи; б) накрывание выседом захватом руки и шеи.

2. Удержание и дожим со стороны головы захватом рук. Уход с моста: упираясь руками в атакующего, повернуться грудью к коври. Контрприем: переворот скручиванием захватом туловища спереди.

3. Удержание и дожим поперек захватом одноименной руки и дальней голени снизу сзади. Уход с моста: освобождая руку и ногу, повернуться грудью к коври.

4. Удержание и дожим верхом захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног снаружи. Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки; освобождая ногу, повернуться на живот. Контрприем: переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

Блок 2. Примерные комбинации приемов в стойке

Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:

1. Перевод нырком захватом ног. Защита: упереться в атакующего, прогнуться, освободить ноги - бросок наклоном захватом ног.

2. Перевод нырком захватом туловища. Защита: упереться руками в атакующего, прогнуться - бросок наклоном захватом туловища.

3. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: упереться руками в атакующего - бросок наклоном захватом туловища.

4. Бросок подворотом захватом рук. Защита: зашагнуть вперед, - бросок наклоном захватом туловища.

Комбинации приемов, завершающиеся броском поворотом (мельницей):

1. Сваливание сбиванием захватом рук сверху с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: отставить ногу назад, освободить руку - бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.

3. Сваливание сбиванием захватом ног спереди. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом (вперед) захватом руки и разноименной ноги снаружи (туловище).

4. Бросок наклоном захватом ног. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.

5. Перевод рывком за руку с подножкой. Защита: упереться рукой в грудь, шагнуть ногой вперед - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.

Комбинации приемов, завершающиеся броском подворотом:

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть, отставить ногу назад - бросок подворотом захватом разноименной руки под плечо.

2. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки с передней подножкой.

3. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой. Защита: отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки двумя руками с подхватом.

4. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита: подойдя ближе к атакующему, захватить туловище спереди - бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

5. Перевод рывком за руку. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом.

Комбинации приемов, завершающиеся броском прогибом:

1. Бросок подворотом захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди (с зашагиванием).

2. Сваливание сбиванием захватом туловища: отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (с зашагиванием).

4. Первод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья - бросок прогибом захватом туловища с зашагиванием.

5. Перевод рывком за руку с подножкой. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо - бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Комбинации приемов, завершающиеся броском вращением:

1. Бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираясь в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки снизу.

2. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. Защита - наклониться, отставить ногу - бросок вращением захватом руки сверху.

3. Сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита: упираясь в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки сверху.

4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад - бросок вращением захватом руки.

5. Бросок наклоном захватом ног спереди. Защита: упереться в атакующего и освободиться от захвата - бросок вращением захватом ноги.

Комбинации приемов, завершающиеся броском сбиванием:

1. Бросок подворотом захватом руки и одноименной ноги. Защита: выпрямляясь, упереться свободной рукой в плечо - бросок сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой.

3. Бросок подворотом захватом руки туловища с подхватом изнутри. Защита: шагнуть вперед-в сторону - бросок сбиванием захватом разноименной ноги и туловища.

4. Бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Защита: упираясь в атакующего, присесть - бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Комбинации приемов, завершающиеся броском скручиванием:

1. Бросок прогибом захватом руки сверху и шеи с обвивом ноги. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки сверху и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом разноименного плеча и шеи.

4. Перевод рывком за руку. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок скручиванием захватом руки и одноименной ноги.

5. Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки, упираясь рукой в одноименное колено снаружи.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом рывком:

1. Бросок поворотом (мельница) захватом руки и разноименной ноги. Защита: опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону - перевод рывком за ногу.

2. Бросок подворотом захватом руки и туловища. Защита: опереться в атакующего, присесть - перевод рывком за руку.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом одноименной руки.

4. Перевод рывком захватом разноименной руки. Защита: выставить вперед ногу, освободиться от захвата - перевод рывком захватом одноименной руки.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом нырком:

1. Бросок наклоном захватом ног, защита: наклониться вперед, отставить ноги назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног.

2. Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи. Защита: упираясь руками в атакующего, наклониться - перевод нырком захватом шеи и туловища.

3. Бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираясь в атакующего, присесть - перевод нырком захватом туловища.

4. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. Защита: опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону - перевод нырком захватом одноименной ноги.

5. Бросок наклоном захватом ног. Защита: захватить шею сверху,

отставить ногу назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног (с колен).

Комбинации приемов, завершающиеся переводом вращением:

1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: наклониться вперед, разорвать захват - перевод вращением захватом руки сверху.

2. Бросок поворотом (мельница) захватом руки и одноименной ноги. Контрприем: накрывание отставлением свободной ноги назад - перевод вращением захватом руки снизу.

3. Сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита: отставить ногу назад - перевод вращением захватом руки сверху.

4. Перевод рывком за руку и захватом ноги с подсечкой. Защита: упереться голенью в живот атакующего - перевод вращением захватом ноги сверху.

5. Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: приседая, захватить туловище, отставить ногу назад - бросок вращением захватом руки снизу.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом выседом:

1. Перевод рывком за руку. Защита: захватить одноименную ногу изнутри - перевод выседом захватом бедра через руку.

2. Перевод рывком за руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом ног спереди - перевод выседом захватом бедра через руку.

3. Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: захватить туловище и присесть - перевод выседом захватом туловища через руку.

4. Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро - перевод выседом захватом бедра через руку.

5. Перевод рывком захватом разноименной руки. Защита: выставить ногу вперед, упереться свободной рукой в грудь, освободиться от захвата - перевод выседом захватом одноименного бедра через руку.

Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием сбиванием:

1. Перевод вращением захватом руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом шеи и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего с рукой - сваливание сбиванием захватом туловища с рукой.

3. Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: приседая, захватить запястье на туловище - сваливанием сбиванием захватом шеи и туловища спереди.

4. Бросок прогибом захватом туловища. Защита: упереться руками в

подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сваливание сбиванием захватом туловища.

5. Перевод вращением захватом руки снизу. Защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - сваливание сбиванием захватом ног.

Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием скручиванием:

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад, - сваливание скручиванием захватом рук с обвивом.

2. Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад - сваливание скручиванием захватом руки и шеи.

3. Бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад, - сваливание скручиванием захватом руки и туловища.

4. Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - сваливание скручиванием захватом руки двумя руками.

5. Бросок прогибом захватом плеча и шеи. Защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего - сваливание скручиванием захватом шеи с рукой (в сторону свободной руки атакуемого).

Изучение кустового метода построения комбинаций приемов возможных из положений борцов с различными захватами:

Руки двумя руками (сваливания сбиванием, броски поворотом, броски и переводы вращением, броски подворотом и др.); руки и шеи сверху (переводы рывком, броски прогибом, сваливания скручиванием, броски подворотом и др.); руки и туловища (броски прогибом, броски и переводы вращением, сваливания сбиванием и др.); ноги двумя руками (голова снаружи - броски наклоном, сваливания сбиванием, переводы и броски вращением, переводы нырком и др., голова изнутри - сваливания сбиванием, переводы рывком, переводы и броски вращением и др.); ног (броски наклоном, переводы нырком, сваливания сбиванием и др.).

Изучение вызовов на захват атакуемым

Руки и шеи (для выполнения переводов нырком, бросков поворотом, бросков прогибом и др.); шеи с рукой (для выполнения бросков подворотом и др.); туловища (для выполнения бросков прогибом, бросков подворотом, сваливаний скручиванием и др.); ноги двумя руками (голова снаружи - для выполнения переводов рывком, бросков подворотом, переводом выседом и др., голова изнутри - для выполнения переворотов перекатом, бросков седом и др.); ног (для выполнения бросков седом, переводов выседом и др.).

Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого

Освобождение от захвата рук - для выполнения захватов туловища, ног и других комбинированных захватов. Освобождение от захвата ног - для выполнения различных бросков, переводов, сваливаний и др.

Передвижение приставными шагами в сторону - для выполнения бросков сбиванием.

Зашагивание - для выполнения бросков подворотом.

Передвижение вперед - для выполнения бросков подворотом, бросков прогибом, бросков поворотом; передвижение назад - для выполнения сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, бросков поворотом и др.

Накрывание - для выполнения поворотов накатом, поворотов перекатом и др.

Блок 3. Тренировочные задания по совершенствованию технико-тактических действий (СТТД)

Перечисленные ниже тренировочные задания должны служить:

- совершенствованию навыков владения базовыми захватами;
- совершенствованию навыков проведения атакующих действий;
- совершенствованию навыков создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- совершенствованию навыков закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.
- средством разминки и подготовки борцов к основной работе.

1. Борьба за захват и площадь ковра в стойке:

1.1. Стойка одноименная:

- 1) Захват шеи спереди и разноименной руки, сверху или снизу;
- 2) Захват шеи и разноименной руки снизу;
- 3) Захват шеи и разноименной руки сверху, соединяя их в замок (крючок) или «ладонь в ладонь»;
- 4) Захват одной руки двумя спереди;
- 5) Захват двух рук за запястья;
- 6) Обхват (захват) туловища из-под рук спереди;
- 7) То же самое с рукой;
- 8) Захват (обхват) туловища двумя руками.

1.2. Стойка разноименная:

- 1) Захват одной руки двумя сбоку;

- 2) Захват одной руки снизу из-под плеча (с ближней стороны) и блокировкой дальней разноименной кисти (руки);
- 3) То же самое с переходом на захват туловища из-под дальней руки, соединяя свои руки в замок;
- 4) Захват рук из-под плеч;
- 5) Захват ближней руки сверху с блокировкой дальней разноименной руки за кисть;
- 6) Захват рук спереди сверху;
- 7) Захват ближней руки снизу и шеи спереди сбоку, соединяя свои руки в замок (крючок).

2. Захваты ноги (ног)

2.1. Одноименная стойка (стоя на ногах):

- захват обеих ног за бедра, голова кнаружи со стороны ближнего бедра (преследования, броски, сбивания, переводы);
- захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи; (преследования, броски, сбивания, переводы различными способами, с отрывом и без отрыва от ковра);

2.2. Одноименная стойка (стоя на коленях): Те же захваты и действия борцов, только стоя на коленях, по схеме: захват - защита - преследование - контратакующие действия - защита - силовое сопротивление - контратакующие действия.

2.3. Разноименная стойка (стоя на ногах):

- захват ближнего бедра двумя руками;
- захват одной рукой за бедро, другой за пятку;
- захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь;
- захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи.

2.4. Разноименная стойка (стоя на коленях): Те же захваты, только стоя на коленях по схеме: захват - защита - преследование - атакующие действия - сопротивление - защита - контратака.

3. Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД

3.1. Для совершенствования бросков в стойке: броски поворотом (мельницы), подворотом (через спину, бедро), вращением (вертушки), подхватом, обвивом, обхватом, броски с зашагиванием, броски прогибом с различными захватами;

3.2. Для совершенствования проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях: сочетание кувырков вперед и назад, кульбитов с имитацией выполнения приемов с проходами в ноги; ежедневное совершенствование

основного оружия для проходов в ноги - четких молниеносных шагов, подобных уколам фехтовальщика.

3.3. Для совершенствования защиты от проходов в ноги: формирование и совершенствование боевой стойки, заряженной и готовой для мгновенной адекватной реакции на действия соперника; выполнение защит и встречных атак в зависимости от возникающих ситуаций борьбы; совершенствование главного средства защиты – четкого отбрасывания ног назад после проходов соперника в ноги.

3.4. Для совершенствования устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата:

1) акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, колесо, рандат, сальто, перево роты разгибанием, разнообразные вращения вокруг своей от вертикальной и горизонтальной плоскостях для развития опорной мускулатуры.

2) упражнения в парах:

- один выводит партнера из устойчивого положения влево, вправо, вперед-назад, вниз-вверх, другой пытается сохранить равновесие;

- один захватывает соперника за ногу, пытаясь сбить его в партер, в разных направлениях, другой защищается;

- захватив ногу соперника, атакующий борец поднимает её как можно выше, другой должен устоять, перемещаясь на опорной ноге и восстанавливая устойчивое положение.

3.5. Специальные упражнения на мосту: движения на мосту в разных исходных положениях и в разных направлениях (вперед-назад, влево-вправо, круговые), забегания, перевороты, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

4. Учебные схватки по заданию

4.1. Борьба в стойке в стандартных положениях (выполнение отдельных приемов и комбинаций).

4.2. Борьба на коленях лицом к лицу (выполнение выведений из равновесия, переводов, бросков, переворотов с разными захватами).

4.3. Борьба в стандартных положениях в ситуациях захватах ноги с упором головой снаружи (преследование, попытка оторвать соперника от ковра и бросить его или сбить в партер, выполнение бросков, сбиваний, переводов в партер, переход на захват второй ноги и выполнение броска или сбивания за две ноги).

4.4. Борьба стоя на коленях (попытка выполнить различные переводы, сбивания, броски, захватив ногу соперника).

4.5. Борьба в стандартных ситуациях при захватах за ноги с упором головой изнутри (попытка выполнить различными способами перевода или сбивания захватом бедра двумя руками).

4.6. Борьба стоя на коленях.

4.7. Борьба в стандартных ситуациях сзади, сбоку (когда атакованный не дает сопернику завершить свою атаку упором руками и ногами в ковер):

4.8. Борьба в стандартных ситуациях в положении партера (сидя на ягодицах).

4.9. Специальные упражнения в партере:

1. Выход наверх выседом;
2. Накрывание ногой при выседе;
3. Выход наверх набрасыванием ноги на туловище;
4. Выход наверх захватом ближней ноги за голеностоп;
5. Вставание из партера в захвате с разворотом лицом к сопернику;
6. Контрприемы: переворот захватом одноименной руки за кисть и туловища с помощью и без помощи ноги;
7. Активная защита: блокируя кисть соперника, не дать захватить себя.

Принципы реализации тренировочных заданий

Система заданий в методике совершенствования мастерства борцов должна строиться с учетом:

- нагрузки;
- повышения сопротивления соперника; сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов; использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций;
- подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования;
- способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц;
- образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом спортивной деятельности и, во-вторых, вырабатывать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

Разновидности тренировочных заданий моделирующие различные ситуации и фрагменты соревновательного поединка борцов, которые могут

быть включены в тренировочные программы подготовки спортсменов разной квалификации и должны варьироваться на разных этапах подготовки.

Совершенствование спортивного мастерства в стойке

- работа на руках: вязка рук, навязывание захвата, освобождение от захватов, блокирование захватов;
- борьба в положении захвата головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партер: рывком, нырком, вращением, выседом;
- переводы захватом за ноги;
- технико-тактические действия ногами: зацепы, подсечки, подножки, подхваты, отхваты;
- защита от захвата ног;
- броски: подворотом (через спину), прогибом, поворотом (мельница), вращением, наклоном;
- сваливания: скручиванием, сбиванием;
- борьба в стандартных ситуациях: в положении сзади, с захватом ноги;
- комбинации по схем: стойка-партер активное теснение соперника (прессинг) в чередовании со швунгами, спуртами, преследованием, попытками атак по всей площади ковра с целью принуждения его к пассивной защите;
- выполнение результативных действий у края ковра; - сохранение активной позиции за счет стремления развернуть соперника спиной к краю ковра и удержать его в этом положении
- активная борьба за счет выведения соперника из равновесия швунгами, рывками, • активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- атака в момент остановки, выпрямления, начала движения соперника;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование с целью осуществления рационального расположения на площади ковра;
- удержание соперника в неустойчивом положении с целью его раскоординации;
- сохранение преимущества при попытке соперника отыграть 2 балла;

Совершенствование спортивного мастерства в партере

- работа на руках: захваты руки на ключ, шеи из-под плеча, предплечья и кисти рук;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней;

- защита от скрестного захвата;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты с зацепом дальней ноги;
- удержание соперника в опасном положении после бросков из стойки;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу (пытаясь сохранить за хват);
- активная защита в партере за счет блоков, упоров, передвижений;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержания и дожимания на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по схеме: 1 мин в стойке, 30с в партере со сменой партнеров (количество партнеров должно быть нечетным - 3,5,7 с одним свободным в каждом круге).

Таким образом, для достижения успеха в современном поединке борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов, точнее, готовности выполнения приемов с первых секунд схватки для захвата инициативы и навязывания собственного стиля ведения поединка;

- умение развить успех, вести активную борьбу, закреплять достигнутое преимущество, создавая при необходимости видимость активной борьбы, атакуя и контратакуя на фоне нарастающего утомления;

- осуществление постоянной угрозы атакой, увеличение количества попыток, сочетание ложных и реальных атак, умение использовать ложных атак для прерывания атак соперника с целью выиграть время для кратковременного отдыха и сбить темп поединка, навязанный противником;

- стремление провести прием после входа в захват, ибо отказ от проведения приема в этом случае расценивается судьями как пассивность;

- надежная активная защита, позволяющая быстро переходить к атаке, используя благоприятные динамические ситуации для контратакующих действий в моменты неудачной атаки соперника

Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала

| Методы воздействия на противника с целью: | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Нейтрализовать атаки соперника: | При необходимости – измотать соперника: | Подавить соперника: | Активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту: | Обыграть соперника: |
| <ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками; - опережением; раздергиванием; - угрозами; - сменой положения; - сдерживанием блокирующим захватом; - сдерживание сковывающим захватом; - защитами на «выходе» соперника из атаки; - защитой на «развитии» атаки соперника | <ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками; - угрозами; - висами на сопернике; - блокирующими захватами; - активной защитой | <ul style="list-style-type: none"> - непрерывным и атаками; - сковыванием; - жестким прессингом соперника по всей площади ковра; - атаками со срывами захватов соперника; - атаками со сменой захватов; - атаками с различными подготовками; - атаками от - передвижений соперника; - комбинациями приемов | <ul style="list-style-type: none"> - входом в комбинацию броском; - навязыванием плотного ближнего захвата; - провоцирующей позой; - ложной атакой; - ложными захватами; - сковывающими захватами; - демонстрацией пассивности | <ul style="list-style-type: none"> - «встречами» на «выходе» соперника из атаки - «обгонами» на «выходе» соперника из атаки - встречами на развитии атаки соперника - обгонами на развитии атаки соперника - используя неудачные движения противника - используя попытку сохранения позы - используя попытку вырваться из захвата - за счет опережения скорости |

При этом, «атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на *третьем году* занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и

совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

В учебно-тренировочный процесс необходимо включать индивидуальную работу над техникой, совершенствование специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включать подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

Таблица №16

**Примерное планирование программного материала
по технико-тактической подготовке**

| № недели | Техника и тактика борьбы в стойке | Техника и тактика борьбы в партере |
|----------|---|--|
| 1 | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с одноименными, разноименными захватами, в различных взаимоположениях | Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях |
| 2 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском наклоном; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 3 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 4 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 5 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом («мельница»); изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском накатом |
| 6 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований | |
| 7 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 9 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |

| | | |
|----|---|--|
| 10 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 11 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом: повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 12 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований | |
| 13 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом нырком; изучение вызовов на захват атакуемым туловища | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 14 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением; изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перевороте перекатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 15 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом; изучение вызовов на захват атакуемым ног | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом разгибанием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 16 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 17 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований | |
| 18 | Совершенствование комбинаций, завершающихся сваливанием скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом: повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 19 | Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 20 | Совершенствование комбинаций со сваливанием, сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них |
| 21 | Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 22 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований | |
| 23 | Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них |

| | | |
|--------|---|---|
| | контрприемов от них | |
| 24 | Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них |
| 25 | Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них |
| 26 | Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них |
| 27 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных соревнований | |
| 28 | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально подготовительных упражнений | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 29 | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами | Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них |
| 30 | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 31 | Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 32 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных мероприятий | |
| 32 -36 | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 37 | Повторение пройденного материала в условиях спортивных мероприятий | |
| 38-41 | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 42-44 | Повторение пройденного материала за весь год | |
| 45 | Демонстрация изученного материала с выполнением приемов на оценку | |
| 46-47 | Спортивные мероприятия. Теоретическая подготовка | |
| 48-49 | Спортивные мероприятия по общей физической подготовке | |
| 50-52 | Спортивные мероприятия в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку | |

4.3. Теоретическая подготовка

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

Содержание тем

Тема 1. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 2. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Тема 3. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Тема 4. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Тема 5. Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Тема 6. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной

деятельности.

Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Тема 7. Сведения о строении и функциях организма.

Обмен веществ его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания.

Тема 8. Гигиена питания борцов

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом.

Тема 9. Социальные функции спорта

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

4.4. Психологическая подготовка

Спортивные единоборства подразумевают поединки противников один на один по определенным правилам. Цель поединка – показать лучший технический результат или вывести соперника из строя и выиграть. Современный уровень развития единоборств и те требования, которые предъявляются к личности спортсменов, требуют максимальной мобилизации их физических и психических сил, то есть комплексной психологической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Главные задачи психологической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение стрессоустойчивости и развитие психологических качеств борца;
- формирование рациональной установки на самомотивацию и нацеленность на результат (победу);
- формирование навыков вхождения в «оптимальное состояние боевой готовности»;
- обучение навыкам психорегуляции эмоциональных состояний с целью восстановления работоспособности в ходе поединка; – коррекция отношения к соревновательному процессу: отказ от его восприятия как стрессового фактора и развитие позитивной позиции.

В целях решения данных задач весь процесс психологической подготовки подразделяется на:

- общую психологическую подготовку, которая затрагивает морально-этические и социальные аспекты развития спортсмена (гражданская позиция,

мотивация на развитие в спорте, освоение норм спортивной этики и т.д.);

- психологическую подготовку к конкретному соревнованию, предусматривающую создание наивысшей психической готовности к борьбе в условиях данного соревнования и высокую мотивацию на победу: здесь важным инструментом становятся тренировки, трансформирующие негативные установки и повышающие уровень стрессоустойчивости; создание на тренировках условий, максимально приближенных к соревновательным;

- психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу, подразумевающую высокий уровень осознания спортсменом длительности, сложности, неоднородности выбранного в данном виде спорта пути: здесь должна развиваться мотивация, перспективное видение своих целей, командность, адекватное отношение к спортивному режиму и постоянным физическим и психологическим нагрузкам; большое значение имеют взаимоотношения с тренером.

Основные методы и приёмы, используемые для психологической подготовки:

- метод настраивающих упражнений, с помощью двигательных действий приводит спортсмена в нужное психическое состояние;

- метод идеомоторных упражнений, посредством мысленного воспроизведения двигательных действий дает возможность добиться концентрации внимания на ведущих движениях;

- метод психорегулирующей тренировки с помощью специальных словесных формулировок, базирующийся на приемах аутогенной тренировки, адаптированной к специфике того или иного вида борьбы (данный метод, с одной стороны, успокаивает и снимает напряжение, с другой – мобилизует спортсмена на преодоление предстоящих трудностей и проявление максимальных физических усилий);

- игровой метод, позволяющий ускорить освоение навыков психической саморегуляции, механизмов рефлексии, создавать позитивный эмоциональный настрой у спортсмена, повысить интерес к тренировкам и мотивацию к работе по самосовершенствованию.

Психологическая подготовка позволяет тренеру-преподавателю проводить оценку доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов, анализ результативности соревновательной деятельности, чтобы затем более качественно планировать различные виды подготовки спортсменов к соревнованию.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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 подготовки.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления (14 лет).

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с требованиями ФССП) ;

- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с требованиями ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица №17

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 |

Таблица №18

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
|-------|---|-------------------|-------------------|------------|-------------------------|
| 1. | Борцовки (обувь) | пар | на обучающегося | 2 | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | - |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | 1 | - |
| 4. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | 1 | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | - |
| 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 | 2 | 1 |

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 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 этапе совершенствования 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы. М.: ФИС, 1977. - 216 с., ил.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986. - 304 с., ил.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства/ Д.Г.Миндиашвили, Б.А.Подливаев.- Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005.-132 с.
4. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г.Миндиашвили : изд. четвертое, испр. и дополн.. – Красноярск, Растр, 2018. – 360 с., ил.
5. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.
6. Подливаев, Б. А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2003. - 216 с.
7. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А.Подливаев, Кузнецов А.С., Шахмурадов Ю.А. - Москва: 2016. -390 с.

8. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1976.-424 с.
9. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд. Дополн. Махачкала, ИД "Эпоха", 2011. - 368 с.: ил.
10. Абдулхаков, М. Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. - М. : Просвещение, 1990. - 144 с.
11. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д : Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
12. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О. А. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2003.-48 с. 4. Беляев, Л. В. Игры народов СССР [Текст] / Л. В. Беляев, В. М. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.
13. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 287 с.
14. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
15. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П.Бондарчук. – М.: Спорт, 2020.- 224 с.
16. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с., ил.
17. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
18. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с. 12. – 520 с., ил.
19. Женская вольная борьба /коллектив авторов /. – Москва. Спорт, 2019. Завьялов А.И.. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXIвека): монография / Краснояр. Гос. Пед ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.
20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М.Зациорский. – 4-е изд. -М.: Спорт, 2019. - 200 с. 15.
21. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
22. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. – Новосибирск : Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
23. Коротков, И. М. Подвижные игры детей [Текст] / И. М. Коротков, - Советская Россия, 1987. - 160с. 18. Кривошапкин П.И., Кривошапкин У.П., Иванов И.Ф., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
24. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
25. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского

стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография /А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164.

26. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко - римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография /А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.

27. Кузнецов А.С, Новаковский С.В. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе: учебное пособие /под ред. А.С. Кузнецова – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 260с.

28. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.

29. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.

30. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] / Л.П.Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 342 с. С ил. 26.

31. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. -304 с. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ 1995. 213с.

32. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди [Текст]: монография/ Д.Г.Миндиашвили, Б.А.Подливаев. М.: Советский спорт, 2007. - 360с.: ил.

33.Миндиашвили, Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов [Текст] : метод, рекомендации / Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 32 с.

34. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.

35. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).

36. Пилюян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учеб. пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.

37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

38. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменок высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. -74 с.

39. Преображенский С.А. Вольная борьба. -Москва:,1979. -127с. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

40. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

47. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.III. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., ил.

48. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб, пособие : в 4-х кн. КН.IV.Планирование и контроль. - М.:

Советский спорт, 2000.-384 с.,ил.

49. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

Электронный ресурс реализации Программы

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

2.Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

3.Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

4.Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

5.Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

6.Всероссийская федерация спортивной борьбы [Электронный ресурс].
- Режим доступа : <https://www.wrestrus.ru/>

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки

1) Бег 30 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

2) Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Непрерывный бег в свободном темпе (свободный стиль 3 км.). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняются таким образом: примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

6) Челночный бег 3х10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями

старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией (высокий старт), так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

7) Стоя ровно, на одной ноге, вторую – согнуть в колене, руки на поясе, фиксация положения.

8) Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

9) Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из сходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

10) Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола. Выполняется на гимнастическом коврике.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним нормативным актом Учреждения в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в Учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью

широко применяется соревновательный метод.

При принятии нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Средства для физической подготовки борца

1. Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу,

на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

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

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

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

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

е) упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча

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

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

е) упражнения с гириями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 900, 1800, 3600; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

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

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

д) на бревне: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 900, 1800, 3600; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне: опорные прыжки через снаряды разной высоты; ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 900, 1800, 3600 (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 900, 1800, 3600; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1-2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 3600 вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 1800 в – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 1800 на ноги; 1/4 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 1800 в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

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

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

2. Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на

одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. 280 Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад. Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в

стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

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

3. Специализированные игровые комплексы

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны

можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию "блокирования". Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 1). В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения. Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров "А" и "Б". Например, борец "А" получает задание коснуться затылка партнера "Б" любой рукой (1), а борец "Б" – коснуться левой рукой поясницы партнера "А" (20). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Таблица 1

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

| | | | | | |
|----|---------------|----|----|----|----|
| 12 | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13 | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14 | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

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

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

Таблица №2

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

Изменение способов защиты, противодействия:

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

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

Изменение размеров игровой площадки:

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

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

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

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

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

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

3. Вводится "наказание" проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

Игры в блокирующие захваты

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

сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

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

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты–упоры правой–левой руками (в табл. 66 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

| № | Зоны (части тела) захватов–упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|----|---|----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | Левой | Правой | не прижимая руку к туловищу | | прижимая руку к туловищу | |
| | | | захват изнутр и | захват снаруж и | захват изнутр и | захват снаруж и |
| 1 | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 23 | 45 | 67 |
| 2 | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 24 | 46 | 68 |
| 3 | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 25 | 47 | 69 |
| 4 | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 26 | 47 | 70 |
| 5 | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 27 | 49 | 71 |
| 6 | Упор в бедро | Левую кисть | 6 | 28 | 50 | 72 |
| 7 | Левую кисть | Правую кисть | 7 | 29 | 51 | 73 |
| 8 | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 30 | 52 | 74 |
| 9 | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 31 | 53 | 75 |
| 10 | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 32 | 54 | 76 |
| 11 | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 33 | 55 | 77 |
| 12 | Правую кисть | Упор в бедро | 12 | 34 | 56 | 78 |

| | | | | | | |
|----|------------------|-------------------|----|----|----|----|
| 13 | Левую кисть | Левую кисть | 13 | 35 | 57 | 79 |
| 14 | Левое предплечье | Левую кисть | 14 | 36 | 58 | 80 |
| 15 | Левый локоть | Левую кисть | 15 | 37 | 59 | 81 |
| 16 | Левое плечо | Левую кисть | 16 | 38 | 60 | 82 |
| 17 | Левое бедро | Левую кисть | 17 | 39 | 61 | 83 |
| 17 | Правую кисть | Правую кисть | 18 | 40 | 62 | 84 |
| 19 | Правую кисть | Правое предплечье | 19 | 41 | 63 | 85 |
| 20 | Правую кисть | Правый локоть | 20 | 42 | 64 | 86 |
| 21 | Правую кисть | Правое плечо | 21 | 43 | 65 | 87 |
| 22 | Правую кисть | Правое бедро | 22 | 44 | 66 | 88 |

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождения от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем

оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

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

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

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и

туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в "петлю", в "крест", шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку. Ноги двумя руками – изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий.

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

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

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

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание,

это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, 287 необходимых борцу – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, "гасить" усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

Игры в дебюты (начало поединка)

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

блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения

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

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

т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

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

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

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

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

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

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и

групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

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

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

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

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

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