

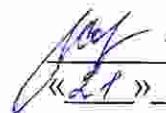
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете

«21» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШЕ»


«21» 05 2023



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»
(спортивная дисциплина: греко-римская борьба)

Разработчик Программы:
инструктор-методист
Мухина Виктория Валентиновна

г. Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.	Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: греко-римская борьба).....	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7.	План инструкторской и судейской практики.....	12
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	16
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	17
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)	19
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	19
4.2.	Учебно-тематический план.....	76
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	80
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	81
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	81
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	83
VII	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	84
7.1.	Список литературных источников.....	84
7.2.	Перечень Интернет-ресурсов	85

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная дисциплина: «греко-римская борьба», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 (зарегистрирован Минспортом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478) (далее – ФССП).

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта России Федерации от 14 декабря 2022 г. №1221, приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;
- укрепление здоровья;

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждения:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «бокс» и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений и организаций в соответствии режима отделения;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная борьба» и его спортивной дисциплины «греко-римская борьба», определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группу на этапе совершенствование спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- использование дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

В учебно-тренировочных мероприятиях принимают участие обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, предоставленного письма федерацией субъекта Российской Федерации, письма федерацией Российской Федерации, при наличии денежных средств в Учреждении на тренировочные мероприятия.

Спортивные соревнования. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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 Российской Федерации, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, официальных писем региональной и всероссийской федераций.

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

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать

победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные и главные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Основные и главные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2-3 раз в течение года.

Соревновательные схватки. В зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
Наполняемость групп (человек)					
	10	10	8	8	4
Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»					
Общая физическая подготовка (часов)	140-190	185-240	234-281	225-374	290-379
Специальная физическая подготовка (часов)	40-55	55-75	100-106	121-210	208-304
Участие в спортивных соревнованиях (часов)	-	-	10-12	19-31	62-87
Техническая подготовка (часов)	14-17	19-30	57-82	104-165	127-191
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часов)	33-42	41-54	88-106	106-177	260-364
Инструкторская и судейская практика (часов)	-	-	10-12	12-21	31-447-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	7-8	12-17	21-25	37-62	62-87

мероприятия, тестирование и контроль (часов)					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Работа с родителями	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (группы УТГ).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (группы УТГ).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
		- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»

Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемые в Учреждении (НП)	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (НП). - Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). - Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (группы УТГ). - Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	январь
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (НП). - Инструктаж по ТБ и ПДД	февраль
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (УТТ).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (НП). - Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	март
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения - Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и задачи». - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	апрель
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (НП).	

	- Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	-Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

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

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающихся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении, которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации, участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра»	в течение октября	- пример программы мероприятия (приложение № 1) - обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео
начальная подготовка	Проверка лекарственных препаратов	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания

	(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		(тренер- обучающему 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2).
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	в течение декабря/января	- прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. - ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
начальная подготовка, тренировочный этап	Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Этапы обучения	Содержание
Этап начальной подготовки	Проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной

	<p>частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.</p> <p>Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.</p> <p>В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - составление положения о соревновании; - оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар; - изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе; - освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.
<p style="text-align: center;">этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий и их проведение. Составление учебно-тренировочного сбора.</p> <p>Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.</p> <p>Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревновании.</p> <p>Оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар.</p> <p>Изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба): оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</p>

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

Медицинские требования. К учебно-тренировочным занятиям допускаются только абсолютно здоровые дети. На этапе начальной подготовки обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям на основе предоставления медицинской справки установленной формы в отдел физической культуры спорта и спортивной медицины. На учебно-тренировочном этапе и совершенствовании спортивного мастерства обучающиеся проходят медицинский осмотр в отделе физической культуры спорта и спортивной медицины с предоставлением медицинской справки установленного образца.

Медико-биологические мероприятия обучающихся - это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Контроль в подготовке обучающихся должен предусматривать, прежде всего, оценку учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния обучающихся, их подготовленность (физическая, техническая), спортивные результаты обучающихся и их поведение на соревнованиях.

Применения восстановительных средств. Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования	Этап подготовки
Баня (сауна)	- Снятие физического и умственного утомления; - Повышение работоспособности; - Профилактика простудных заболеваний; - Снятие мышечного напряжения;	- предсоревновательный период; - 1 раз в неделю	- Учебно-тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	- Температурное и механическое раздражение	- ежедневно; - периодически;	На всех этапах подготовки
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);	На всех этапах подготовки
Фармакологические препараты. Витамины	- Регулирование обменных процессов в различных системах организма; - Поддержание иммунитета в условиях напряженной мышечной	- Во всех периодах спортивной подготовки, в зависимости от решаемых задач;	- Учебно-тренировочный этап; - Этап совершенствования

	деятельности; - Создание оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления;	- по назначению (рекомендациям врача);	я спортивного мастерства;
Психологические средства (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка)	- Снижение нервно-психической напряженности, состояния психической угнетенности; - Восстановление психо-эмоционального состояния; - Формирование четких установок на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ;	- предсоревновательный период; -соревновательный период;	-Учебно-тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Активный отдых, Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период	На всех этапах подготовки

При составлении плана восстановительных мероприятий для конкретной группы, следует учитывать следующие методические рекомендации:

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

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

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Средства восстановления на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Педагогические: прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические: душ, баня	Педагогические: прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические: душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические: душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические: поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические: функциональная музыка, психотерапия

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

Фармакологическое обеспечение в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

Периоды Препараты	Тренировочная деятельность			Соревновательная
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	
1. Витамины	+	+	+	
2. Энергодающие вещества	+	++	+	+
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	++	+++	+	+++
5. Препараты пластического действия		++	+	
6. Антиоксиданты		+	+	
7. Антигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы		+		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов, согласно требованиям ЕВСК;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			Мальчики	Мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120

1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	не менее
			2	3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			Мальчики/юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	160
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	5
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад		не менее	6,0
3. Техническое мастерство				
3.1.	Забегание на борцовском мосту		(технично выполнить)	
3.2.	10 бросков партнера своего веса через спину с захватом одной руки	с	не менее	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			Юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8,10 не менее 36
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 15
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 (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3
3. Техническое мастерство			
3.1.	Забегание на борцовском мосту	(технично выполнить)	
3.2.	10 бросков партнера своего веса через спину с захватом одной руки	с	не менее 25
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Организация и планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе (спортивная дисциплина греко-римская) и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой (греко-римская).

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 – 5 мин;
- элементы акробатики 6 – 10 мин;
- игры в касания 4 – 7 мин;
- освоение захватов 6 – 10 мин;
- упражнения на мосту 6 – 18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Примерное распределение учебного времени на занятиях по спортивной борьбе

<i>Урок</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
45 мин	14 – 15 мин	5 – 6 мин
90 мин	38 – 50 мин	12 – 16 мин
135 мин	70 – 83 мин	24 – 27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим, тренерам-преподавателям следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров-преподавателей страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое

проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности учебно-тренировочного занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия на этапах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебно-тренировочных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов, ориентировочные варианты построения которых приводятся в тексте.

Приведенный материал в реальном поединке вполне вероятен. Это не говорит о том, что какой-то из предлагаемых эпизодов-заданий Должен быть непременно изучен, освоен в совершенстве. Но в принципе каждый из них может быть взят за основу построения нестандартной ситуации «домашней заготовки». В этом и преимущество нетрадиционных методов подготовки.

Предложенный подход позволяет найти в таблицах варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера-преподавателя. В данном случае важен *поиск путей к индивидуальной подготовке борца*.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: *упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков*.

Периодизация учебно-тренировочного занятия на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На этапе обучения свыше года периодизация учебно-тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Ниже приводятся основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения.

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, заключается в том, чтобы

средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10–12 лет.

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:

1) *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 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальное) 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; поднимание на носки; различные прыжки

на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

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

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

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 согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

б) *с гимнастической палкой:* наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком);

подбрасывание и ловля палки упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом*: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего о 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, сверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, сверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* (для 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 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке

с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие 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 поднятие ног до касания рейки и угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами мола; из упора хватом сверху за 4 – 6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1 – 2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

д) *на бревне*: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне*: опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15 – 16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1 – 2 сальто вперед на живот, согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/4 сальто вперед, согнувшись на живот, – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

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.

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.

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 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.

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 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 сблوكировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блوكирования». 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 10 точек.

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча 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» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1 – Б16.

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Игры в касания систематически и постепенно подводят обучающихся 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*. Способы усложнения игр представлены в приложении № 1.

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе:

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

ПАРТЕР: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

ПОЛОЖЕНИЯМ начале и конце схватки, формы приветствия.

ДИСТАНЦИИ: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В ПАРТЕРЕ: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку

вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Приемы борьбы в партере:

Перевороты скручиванием

ПЕРЕВОРОТ РЫЧАГОМ

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

ПЕРЕВОРОТ СКРУЧИВАНИЕМ ЗАХВАТОМ РУК СВОКУ

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

ПЕРЕВОРОТ СКРУЧИВАНИЕМ ЗАХВАТОМ ДАЛЬНОЙ РУКИ СЗАДИ-СВОКУ

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С «КЛЮЧОМ» И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НА ПЛЕЧЕ (НА ШЕЕ)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ С «КЛЮЧОМ» И ЗАХВАТОМ ПОДБОРОДКА ДРУГОГО ПЛЕЧА

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове

Захваты руки на «ключ»

ОДНОЙ РУКОЙ СЗАДИ

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

ДВУМЯ РУКАМИ СЗАДИ

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

ОДНОЙ РУКОЙ СПЕРЕДИ

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

ДВУМЯ РУКАМИ СВОКУ

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С УПОРОМ ГОЛОВОЙ В ПЛЕЧО.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

ТОЛЧКОМ ПРОТИВНИКА В СТОРОНУ

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

РЫВКОМ ЗА ПЛЕЧИ

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С ПОМОЩЬЮ РЫЧАГА БЛИЖНЕЙ РУКИ

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

СПОСОБЫ СБИВАНИЯ ПРОТИВНИКА НА ЖИВОТ:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

СПОСОБЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ РУКИ, ЗАХВАЧЕННОЙ НА КЛЮЧ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком

ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ:

Защиты:

- зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗАХВАТОМ ШЕИ С ПЛЕЧОМ СВЕРХУ:

Защита:

- подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

ПЕРЕВОД НЫРКОМ ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА

Защита:

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

ПЕРЕВОД ВРАЩЕНИЕМ ЗАХВАТОМ РУКИ СВЕРХУ

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

БРОСОК ПОДВОРОТОМ ЗАХВАТОМ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

БРОСОК ПОДВОРОТОМ ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

БРОСОК ПОДВОРОТОМ ЗАХВАТОМ РУКИ СЗАДИ (СВЕРХУ) И ШЕИ:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

БРОСОК ПОВОРОТОМ ЗАХВАТОМ РУКИ НА ШЕЮ И ТУЛОВИЩА:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. БРОСОК ПОДВОРОТОМ ЗАХВАТОМ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ЗАХВАТОВ: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ С ПАРТНЕРОМ: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

ВЫТАЛКИВАНИЕ ПАРТНЕРА в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАРТНЕРА в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

ОТРЫВ ПАРТНЕРА ОТ КОВРА в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

ВЫВЕДЕНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАВНОВЕСИЯ, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗУЧАЕМЫХ ПРИЕМОВ: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ПРИЕМОВ типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗУЧАЕМЫХ ПРИЕМОВ НА ОЦЕНКУ, на точность приземления партнера.

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

УДЕРЖАНИЕ ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ СБОКУ (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук). Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника. Контрприемы с уходом с моста:
 - а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
 - б) выход наверх выседом;
 - в) переворот через себя захватом туловища.

УДЕРЖАНИЕ ЗАХВАТОМ ШЕИ С ПЛЕЧОМ СПЕРЕДИ.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

БОРЬБА ЗА ЗАХВАТ И УДЕРЖАНИЕ ПАРТНЕРА ИЗ РАЗНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

А) ЗАДАНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УМЕНИЯ:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10 – 15 с), на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

Б) УЧЕБНЫЕ СХВАТКИ:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому

достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10 – 12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений — 5 – 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки — 5 – 10 мин.
3. Игры и эстафеты — 5 – 10 мин.
4. Освоение захватов — 5 – 10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере — 5 – 10 мин.
6. Упражнения на мосту — 5 – 10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1 – 1; 2 – 2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5 – 6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет

Весь процесс подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества обучающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче. Некоторые возможные варианты представлены в приложении №2. Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения учебно-тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров-преподавателей, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

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

2. Игры (6 – 8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6 – 8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6 – 8 мин). При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Возможные варианты примерного содержания учебно-тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки представлены в приложении №3.

Физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер-преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока – 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180° и 360° – 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности – 3 мин.
4. Упражнения на растягивание – 1 мин.
5. Игры в касания – 8 мин.
6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие – 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость — комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

Примерная схема составления комплекса КТ представлена в приложении №4. По ней составляются и другие комплексы (6 – 8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

На II второй станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все обучающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для обучающихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 – 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в приложении №5.

Примерный комплекс круговой тренировки для развития быстроты представлен в приложении №6.

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для силовых специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно – силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
 - б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
 - в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
 - г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.
- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
 - б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
 - в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
 - г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Примерная схема круговой тренировки для развития силы представлена в приложении №7.

Для варьирования комплекса КТ (через 4 – 6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40 – 60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук:

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения — гантели, гиря — в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять, отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища:

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3 – 5 с.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы:

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В таблице представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15 – 20 мин. и доведя до 30 – 40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№ п/п	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической культуры						Методические примечания (указания)
			Интенсивность упр. (в % от max) и пульс (уд./10с)	Длительность упр.	Время отдыха	Кол-во повтор. в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Аэробная	Однократный равномерный	60-70 % 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течение 30-60с)
		Однократный переменный	20-80% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	

					пульса до 120 уд/мин)				специально-подготовительные и соревновательные упр. борда, а также специализированные игровые комплексы
		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд/10с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упр.и игровые комплексы
		Однократный переменный	50-90% 26-27	10-45 мин	-	-	10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упр.в среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 20 уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются соревновательные и специальные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	
3	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	-	-	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный – равномерный	90-95% 31-32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с, между сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервально-прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с между сериями сокращается: 5мин, 3мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	

4	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов
---	-------------------------------------------------	-----------------------	--------------	--------	----------------------------------------	-----------------------	---------	--------------	-------------------------------------------------------

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе:

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:

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

Элементы маневрирования:

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- *при захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

- *при захвате одноименного запястья и плеча* — упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

- *при захвате обеих рук за запястья* – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

- *при захвате рук сверху* – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата; *при захвате рук снизу* – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

- *при захвате разноименной руки и шеи* – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

- *при захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

- *при захвате шеи с плечом сверху:*

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

- *при захвате туловища двумя руками спереди* – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

- *при захвате туловища с рукой* – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

- *при захвате одноименной руки и туловища сбоку* – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты: а) прижать голову к плечу;

б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) выход наверх выседом;

в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;

б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо. Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед – в сторону;
- б) прижаться тазом и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону

поворота.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

- а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;
- б) отходя от партнера, опустить голову вниз и опереться рукой в его предплечье;
- в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом шеи с плечом;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад - вниз.

Контрприемы:

- а) бедро захватом руки через плечо;
- б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы):

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад

Контрприемы:

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

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища; е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Общие замечания

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых – поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данной главы, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее – в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам учебно-тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера-преподавателя и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов *типовые задания* со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в таблице комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий — постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем — захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером-преподавателем в зависимости от подготовленности обучающихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в таблице.

Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

Упор левой в...	Упор правой в...					
	левое предплечье	левое плечо	слева в ключицу	шею	грудь	живот
правое предплечье	1	2	3	4	5	6
правое плечо	7	8	9	10	11	12
справа в ключицу	13	14	15	16	17	18
шею	19	20	21	22	23	24
грудь	25	26	27	28	29	30
живот	31	32	33	34	35	36

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

- а) прямыми руками;
- б) полусогнутыми руками;
- в) тело касается пола;
- г) любое сочетание 1 – 3.

Это определяет дистанцию между соперниками, а, следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы обучающимся по играм в блокирующие захваты (приложение №1), где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата — упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силовое приложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов.

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

В таблице демонстрируются вероятные пути закрепления приема, который может возникнуть при забранном захвате или при его естественном изменении по ситуации. В ней не проставлены номера заданий, как в других аналогичных по смыслу методических материалах. Эта возможность представляется самим тренером (тренером-преподавателем) после того, как ими избраны пути дальнейшего освоения учебного материала с учетом особенностей контингента учащихся, этапа обучения, личного практического опыта и т.п. Один из путей освоения данного материала — совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Предлагаемая в таблице форма группировки учебного материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват-прием» или ориентиром при контроле за оснащенностью излюбленного приема возможными вариантами захватов.

Комплексе заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами

№ п/п	Способ выполнения захвата	Группы приемов										
		Броски					Свяливания		Переволы			
		Нак-ловом	Полво-ротом	Пово-ротом	Вра-щени-ем	Про-ги-бом	Сбива-нием	Скру-чива-нием	Рыв-ком	Ныр-ком	Высе-дом	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2	Правой сверху за голову, левой за кисть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Левую двумя изнутри	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Правую двумя изнутри	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5	Левой из-за плеча, правой за кисть	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6	Правой из-под плеча, левой за кисть	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7	Левой из-под плеча, руки соединены в «петлю»	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
8	Правой из-под плеча, руки соединены в «петлю»	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
9	Левой из-под плеча, руки соединены в «крест»	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
10	Правой из-под плеча, руки соединены в «крест»	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11	Левую с головой сверху, руки соединены	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
12	Правую с головой сверху, руки соединены	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13	Правую с туловищем, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14	Левую с туловищем, руки соединены	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15	Туловище двумя спереди	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16	Туловище двумя сзади	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160

Примечания: 1. Избранный захват предполагает возможность перехода в другой захват с проведением приема; захват, обеспечивающий проведение одиночного приема следует понимать как исходное положение. 2. Слова «левой» («правой») означают, какой рукой осуществляется захват; «левую» («правую») – какую руку захватывают.

При любом подходе к освоению техники борьбы это ни что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Современные правила поведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы — отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества — не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием — *теснением* приобретает решающее значение. Материал изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

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

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием — следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров-преподавателей в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в таблице:

Комплекс заданий по освоению взаимоисключающих атакующих захватов в стойке

№	Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	Левую двумя изнутри	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3	Левой из-под плеча, правой за кисть	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4	Левой из-под плеча, руки соединены в «петле»	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5	Левой из-под плеча, руки соединены в «крест»	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
6	Левую двумя снаружи	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
7	Правую двумя снаружи	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
8	Левую с головой сверху, руки соединены	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
9	Правую с головой сверху, руки соединены	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
10	Левую сверху правой, руки соединены	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
11	Правую сверху левой, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
12	Обе руки соединены на туловище	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144

Примечания: 1. Задания для борца «Б» с 1 по 5 — захваты одноименные, но разносторонние. Например, для «А» — левую двумя изнутри, для «Б» — правую двумя изнутри и т.п. 2. Умение навязывать только захват, без его решения — считать как выталкивание, блокирование и оценивать как пассивность, если атакуемый не отступает. 3. Таблица сокращена по техническим причинам (восстановить пропущенное самостоятельно).

В основе этих заданий — элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой — встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата — левую двумя снаружи (6); борец Б — правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1 – 5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясним примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б — захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты, в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

Тренировочные задания для проведения разминки.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед – назад, влево – вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30 – 20 мин в тренировочных группах до двух лет обучения до 20 – 15 мин – в группах свыше двух лет).

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

В приложении №8 приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Некоторые из этих заданий представлены ниже в соответствующих разделах. Вместе с тем следует использовать учебный материал, представленный ранее.

Физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для обучающихся этого возраста (15 – 16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки. Ниже приводятся примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение из равновесия соперника;
- д) сковывание его действий;
- е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки);
- ж) вынуждение соперника отступить теснением по ковру в захвате;
- з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием закатом разноименной руки спереди снизу (обратный ключ).

Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;
- б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание в сторону переворота
- в) скручивание захватом руки и шеи

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

- а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер;
- б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад - в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват);
- б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;
- б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы:

- а) выход наверх переводом;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка Защиты:

- а) отвести руку в сторону;
- б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

- а) отвести руку вперед – в сторону;
- б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать к дальнему бедру туловище;
- б) опереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри Защиты:

- а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защиты:

- а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защиты:

- а) выставить захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в

высокий партер.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защиты:

- а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;
- в) освободиться от захвата выседом.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Защиты:

а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;

б) прижать таз к коврику и опереться рукой и отставлением бедром в коврик в сторону переворота.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья.

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защиты:

а) отвести захватываемую руку вперед – в сторону;

б) прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, опираясь захваченной рукой в коврик, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу;

б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в коврик.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища, сверху

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в коврик.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защиты:

- а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;
- б) лечь на живот и отвести ноги от противника;
- в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища

Защиты:

- а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;
- б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра;

в) приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы:

- а) выход вверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья;
- в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;
- б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног);
- в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего;
- г) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

- а) выход вверх выседом захватом разноименной руки;
- б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

- а) забегание в сторону от противника;
- б) поворот в сторону противника.

Контрприемы:

- а) накрывание переворотом через голову;
- б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди - сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ:

— при обратном захвате туловища;

— при захвате шеи с плечом сбоку;

— при захвате предплечья дальней руки рычагом;

— при захвате шеи из-под дальнего плеча;

— при захвате рычагом;

— при захвате шеи с плечом спереди;

— при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;

б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;

в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;

г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;

д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колени, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;

е) быстро выставить вперед — в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища:

а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;

г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку;

д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;

в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шею (плече).

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);
- б) бросок накатом захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом рук сверху;
- г) бросок подворотом захватом запястья;
- д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

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

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

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита: приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы:

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

Бросок подворотом захватом рук сверху

Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку. Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

а) освободить руку от захвата, переноса ее над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

Бросок наклоном захватом туловища

Защита: приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок обратным захватом туловища.

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Защиты:

а) рывком освободить захваченные запястья;

б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

- а) упереться руками в грудь атакующего;
- б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

- а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;
- б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;
- в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища

Защиты:

- а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;
- б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

- а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом хватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;

б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом хватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом хватом руки под плечо;

г) бросок подворотом хватом запястья.

Бросок прогибом хватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита: присесть, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы:

а) бросок подворотом хватом руки через плечо;

б) бросок подворотом хватом запястья.

Бросок прогибом хватом туловища сзади

Защиты:

а) подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

Бросок прогибом хватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

а) бросок прогибом хватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом хватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание хватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) хватом руки сверху;

б) бросок прогибом хватом руки и туловища.

Сбивание хватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) хватом руки сверху;

б) бросок прогибом хватом руки и туловища.

Сбивание хватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком хватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом хватом руки и шеи;

в) бросок прогибом хватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом хватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание хватом руки на шею и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком за шею с плечом сверху;

б) бросок прогибом хватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку. Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок захватом руки сверху и шеи;
- в) сбивание захватом туловища с руками;
- г) сбивание захватом туловища с рукой;
- д) вертушка захватом руки сверху;
- е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- е) сбивание захватом шеи и туловища;
- ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);
- з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

- а) перевод рывком;
- б) сбивание;
- в) броски прогибом;
- г) мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

- а) перевод вертушкой;
- б) бросок вертушкой;
- в) бросок подворотом;
- г) сбивание;
- д) мельница;
- е) обратная вертушка;
- ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях – стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот — только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью — не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Учебно-тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Уход с моста: переворотом на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворотом в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника;

б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием – уйти из опасного положения:

при удержании одной руки – забеганием в сторону от противника;

при удержании одной руки – переворотом через голову;

при удержании руки и туловища: а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

при удержании туловища – поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот;

при удержании руки и шеи: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову;

при удержании туловища спереди: а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) уходом в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево – в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо – в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

1) отрыв манекена (партнера) от ковра;

2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);

3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

2) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую — вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую — далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног, и поворачивается на носках кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер — в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переносит тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на впередистоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впередистоящую ногу; на впередистоящей ноге, переносит перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

б) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

б) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;

8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

9) то же с набивным мячом;

10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

11) то же, как и в 9 и 10 упражнениях, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад – в сторону броска (борец остается на ногах);

12) то же, но с падением на ковер;

13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);

14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловища;

17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

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

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

левой рукой в правое предплечье — *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

левой рукой правое плечо — *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот и т.д. (всего 36 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 18 атакующих захватов мы имеем 648 возможных заданий ***по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.***

Тренеров-преподавателей не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

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

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

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

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемом и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3 – 4 м) — сходятся.
2. Стоя — лицом к лицу.
3. Стоя — спина к спине.
4. Стоя — левый бок к левому.
5. Стоя — правый бок к правому.
6. Стоя — левый бок к правому.
7. Стоя — правый бок к левому.
8. Партнер «А» на коленях, партнер «Б» — стоя.
9. Партнер «Б» на коленях, партнер «А» — стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат — лицом к лицу.
12. Лежат — спина к спине.
13. Лежат — левый бок к левому.

14. Лежат — правый бок к правому.
15. Лежат — левый бок к правому.
16. Лежат — правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- а) руки вверх;
- б) руки соединены в крючок над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

- а) касаются друг друга;
- б) не касаются друг друга (0,5 м).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с., заставив обучающихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

- 1.левой из-под плеча, правой за руку.
- 2.правой из-под плеча, левой за руку.
- 3.левой из-под плеча с правой соединены в «петлю».
- 4.правой из-под плеча с левой соединены в «петлю».
- 5.правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- 6.левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- 7.левой сверху за голову, правой за кисть.
- 8.правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности обучающихся на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия.

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз – под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз – под себя;
- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз – на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз - под себя;
- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз – на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз – на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;
- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором головой в голову противника;
- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;
- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;
- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;
- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

Учебно-тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования: вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывание;

3) движением туловища за счет нагибов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, удара падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

1) направления тяги в захвате (вниз, сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);

4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз — от себя, сверху-вниз — на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;

- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

- маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкай, толчков, швунгов;

- умения не отступать в излюбленном захвате;

- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5 – 6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

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

- 1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;
- 2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- 3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
- 4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- 5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- 1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- 2) рационального ведения схватки на краю ковра;
- 3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- 4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Планируя подготовку спортивного резерва по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская) в группах совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация учебно-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.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства осуществляется 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.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. Первое соревнование по взрослым – это разведка, приобретение уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

Для планомерной и полноценной подготовки ближайшего резерва по спортивной борьбе (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предлагается работа по индивидуальным планам и является обязательной. Индивидуальный план спортивной подготовки для спортсменов групп ССМ составляется ежегодно и утверждается руководителем спортивной школы.

Физическая подготовка.

В процессе физической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование 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).

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

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

Обучающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84 и 96 кг, 96 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 («маткой»), 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 «маткой». «Матка» 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 КТ 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 (приложение №9). 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 КТ этого типа.

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере представлен в приложении №10.

Технико-тактическая подготовка

Приемы борьбы в партере.

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой — под плечо Защиты:

- а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;
- б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища с рукой;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи

Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход навстречу выседом;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защиты:

- а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

- а) прижать свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом руки и туловища;
- в) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

- а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;
- б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защиты:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу;
 - б) лечь на бок, противоположный перевороту.
- Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: ложась на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем:

бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

- а) не дать захватить руки, выставить их вперед;
 - б) лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.
- Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему;
- б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

- а) выход наверх через высед;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к ковра и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

- а) переворот в сторону захватом рук под плечи;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. *Броски подворотом (бедро)*

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Приемы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки снизу и туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку;
- в) перевод захватом туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) бросок обратным захватом туловища,

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке

Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шею и туловище

Защиты:

а) прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;

б) приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

а) не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;

б) делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;
- в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой — захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом.

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- г) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита: приседая и опираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- б) накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой опереться в его грудь.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;
- г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Защита: присесть и опереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

Защита: приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху. Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо

Защита: приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой — за его туловище.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) скручивание захватом руки под плечо;

в) выставление ноги (ног) в сторону поворота. Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

в) скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита: соединить руки в крючок и опереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Тренировочные задания для проведения разминки

С ростом спортивного мастерства содержание разминки все больше стабилизируется. Продолжительность разминки не превышает 15 мин.

Общая часть разминки (3 – 4 мин) включает в себя бег с ускорениями в разных направлениях и в разных исходных положениях; вращения кистей, предплечий, рук; наклоны и повороты туловища в движении; сложные акробатические происки; ходьба в упоре сзади; ходьба и бег на коленях; передвижение в стойке на руках.

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

I вариант:

- вязка рук, теснение — 1 мин;

- проходы на туловище, перевороты в партер — 1 мин;

- захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партере — 1 мин;

- захват «петля», реализация захвата — 2 мин;

- захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация — 2 мин;

- спурт на теснение и выигрыш территории — 2 x 30 с;

- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) — 1 мин;

- самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

II вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер;
- борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате — 1 мин;
- вязка рук, теснение — 1 мин;
- выполнение или имитация излюбленных приемов — 2 мин;
- борьба за выигрыш территории — 2 x30 с;
- захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом — 2 мин;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) — 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

III вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер — 1 мин;
- вязка рук в партере — 1 мин;
- захваты рук на ключ — 1 мин;
- передвижения в партере (защита от «заднего пояса») — 2x1 мин;
- защита от «обратного пояса» — 2x1 мин;
- защита от переворота накатом — 2x1 мин;
- упражнения на «мосту» — 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерный план по теоретической подготовке

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
1	Физическая культура и спорт в РФ	x	x	x	x	x
2	Спортивная борьба в РФ	x	x	x	x	x
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	x	x	x	x	x

4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	x	x	x	x	x
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	x	x	x	x	x
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	x	x	x	x	x
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	x	x	x	x	x
8	Основы методики обучения и тренировки		x	x	x	x
9	Моральная и психологическая подготовка	x	x	x	x	x
10	Физическая подготовка	x	x	x	x	x
11	Периодизация спортивной тренировки				x	x
12	Планирование и контроль тренировки		x	x	x	x
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	x	x	x	x	x
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	x	x	x	x	x
15	Просмотр и анализ соревнований		x	x	x	x
16	Установки перед соревнованиями		x	x	x	x

**Примерный учебно-тематический план
для групп начальной подготовки до года**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10/12	7/12	13/15	8/11	16/20	12/18	17/22	17/22	12/18	8/13	11/13	9/14	140/190
Специальная физическая подготовка	4/5	4/5	3/5	3/5	¾	3/4	3/4	3/4	3/4	4/5	4/5	3/5	40/55
Техническая подготовка	2/3	2/2	2/2	2/2						2/2	2/3	2/3	14/17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	¾	4/4	3/5	¾	3/4	3/4			3/4	4/4	3/5	4/4	33/42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1/2	1/1	1/1	2/2						2/2			7/8
Итого часов за месяц	20/26	18/24	22/28	18/24	22/28	18/26	20/26	20/26	18/26	20/26	20/26	18/26	
Итого часов в год													234/312

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 5 часов/6 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки
свыше одного года**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	13/17	12/15	14/16	11/16	17/20	18/25	22/30	24/30	15/20	13/16	13/20	13/15	185/240
Специальная физическая подготовка	5/6	5/7	5/6	5/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	5/7	5/6	5/7	55/75
Техническая подготовка	2/4	2/3	2/4	2/3	2/3				2/3	2/3	2/3	¾	19/30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4/5	4/6	4/6	4/5	4/5	4/5			4/5	4/6	5/5	4/6	41/54
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/2	1/1	1/2	2/2	1/2				1/2	2/2	1/2	1/2	12/17
Итого часов за месяц	26/34	24/32	26/34	24/32	28/36	26/36	26/36	28/36	26/36	26/34	26/36	26/34	312/416
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 6 часов/8 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп
(этап спортивной специализации) до трех лет**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	13/15	8/9	14/17	11/15	19/21	36/39	42/54	38/39	14/22	14/17	12/14	13/19	234/281
Специальная физическая подготовка	10/11	10/11	10/11	10/11	10/11	5/5		5/5	10/10	10/10	10/11	10/10	100/106
Участие в спортивных соревнованиях	2/2	2/2	2/2	½						1/2	2/2		10-12
Техническая подготовка	6/8	6/9	6/8	6/9	6/8	2/4		2/4	5/8	6/9	6/8	6/7	57/82
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9/11	10/11	10/11	9/11	9/11	1/3		1/3	10/11	10/11	10/11	9/12	88/106
Инструкторская и судейская практика	2/2	2/3	2/2								2/2	2/3	10/12

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/2	2/3	2/3	3/3	2/3				3/3	3/2	2/3	2/3	21/25
Итого часов за месяц	44/51	40/48	46/54	40/51	46/54	44/51	42/54	46/51	42/54	44/51	44/51	42/54	520/624
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 10 часов/12 часов в неделю.

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	7/17	4/8	12/21	9/11	15/24	39/67	54/84	39/72	17/20	9/20	10/18	10/12	225/374
Специальная физическая подготовка	13/21	13/21	12/21	12/21	12/21	5/11		5/10	12/21	12/21	12/21	13/21	121/210
Участие в спортивных соревнованиях	3/3	¾	2/4	2/4	2/4					2/4	2/4	¾	19/31
Техническая подготовка	10/17	10/17	10/17	10/15	10/15	7/10		7/10	10/15	10/15	10/17	10/17	104/165
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12/20	12/20	12/20	12/20	11/19				11/19	12/19	12/20	12/20	106/177
Инструкторская и судейская практика	2/3	2/3	2/2	2/2	-/2				-/2	½	½	2/3	12/21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4/7	4/7	4/7	4/7	4/7				4/7	5/7	4/6	4/7	37/62
Итого часов за месяц	51/88	48/80	54/92	51/80	54/92	51/88	54/84	51/92	54/84	51/88	51/88	54/84	624/1040
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 14 часов/18 часов в неделю.

Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	12	3	17	8	21	55	74	61	14	13	11	1	290
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	10	10	8	20	20	20	20	208
Участие в спортивных соревнованиях	6	7	6	6	6	3		3	6	6	6	7	62
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	8		8	12	12	12	15	127
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	28	28	24	23	10		10	23	28	28	30	260
Инструкторская и судейская практика	4	4	3	3	3				3	3	4	4	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	7	7	2		2	6	6	7	7	62
Итого часов за месяц	88	80	92	80	92	88	84	92	84	88	88	84	1040
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 20 часов в неделю.

V. 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 подготовка.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры);

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в формах медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.202, регистрационный №61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский 12 x 12 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 2 x 3 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.	Маты гимнастические	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

Имеются обязательные требования к экипировке для участия в соревнованиях, изложенные в международных правилах «Греко-римская», утвержденная Международной Федерацией Ассоциаций объединенных стилей борьбы (ФИЛА).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы)	комплект	на обучающег	-	-	1	1	1	1

	коленных суставов)		ося						
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203) (далее – Приказ №952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Список литературных источников

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.
2. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, № 1, с 8-12
3. Борьба греко-римская./ под редакцией Ю.А. Шулики. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов на Дону, 2004 г.)
4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
6. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
7. Губа В.П.«Основы распознавания раннего спортивного таланта». Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.)
8. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Мн.: Ураджай, 2000. – 303с.
9. Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца //В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю.Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с., ил.
11. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.,: «ИНСАН», 2005. – 368 с.
12. Ильин Е.П., «Психология спорта», «Питер», 2008, 351 с.
13. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 1987. - 165 с.
14. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
15. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.
16. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать– М.: Астрель: АСТ 2006. – 863с.
18. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
19. «Психологические тесты», том 1, 2; «Владос», Москва, 2003.
20. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД) /Метод, пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56с.
21. «Практическая психодиагностика. Методики и тесты», «Бахрах – М»,

Самара, 2003.

22. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
23. Семенов А.Г., Прохоров М.В. Греко-римская борьба. Учебник.- М: Олимпия Пресс, 2005. – 256с.
24. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: монография. – М.: Советский спорт, 2007 – 168 с.
25. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
26. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 529 с.
27. Физическая культура. Научно-методический журнал Российской академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. №6, 2006г.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
29. Цзен Н., Пахомов Ю., «Психотренинг: игры и упражнения» - независимая фирма «Класс», Москва, 2006г
30. Шулики Ю.А. Борьба греко-римская, коллектив авторов под общей редакцией – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 796с.
31. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.:МГИУ, 2001. – 92с.

7.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
2. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва - www.sport-rezerv.ru