

Принято  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив»  
Протокол № 1 от 30.06.2023г.

Утверждено  
Директор ГБУ ДО БО СШОР  
«Локомотив»  
Н.Н.Козлов  
Приказ № 53 от 30. 06. 2023г.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «БРЯНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЛОКОМОТИВ»**

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. № 71478), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

**Название программы:**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Брянская областная спортивная школа олимпийского резерва «Локомотив» (ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив»).

**Автор-составитель:**

Бабкин Е.С. – заместитель директора ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив»;  
Базулина Н.С. – инструктор-методист ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив»;

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	стр.
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
I раздел:	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ .....	6
II раздел:	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
	2.1. Планирование системы подготовки борцов .....	11
	2.2. Паспортный и биологический возраст как критерий набора юных спортсменов .....	25
	2.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков .....	26
	2.4. Организация учебно-тренировочного процесса .....	29
III раздел:	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
	3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	32
	3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спорт. подготовки на этапах спорт. подготовки по виду спорта спортивная борьба .....	33
	3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба .....	34
	3.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	35
	3.5. Объем программы .....	36
	3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	38
	3.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	40
	3.8. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	44
	3.9. Поэтапные требования к результатам прохождения программы .....	45
	3.10. Оценка результатов освоения Программы .....	47
	3.11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) .....	47
IV раздел:	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	

	4.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	59
	4.2. Требования к экипировке .....	61
V раздел:	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
	5. Средства совершенствования физической подготовки борца .....	62
	5.1. Обще-подготовительные упражнения .....	62
	5.2. Специально-подготовительные упражнения .....	67
	5.3. Специализированные игровые комплексы .....	69
	5.4. Психологическая подготовка .....	78
	5.5. Восстановительные средства .....	84
	5.6. Антидопинговые мероприятия .....	86
	5.7. Инструкторская и судейская практика .....	90
VI раздел:	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
	6.1. Общие замечания .....	94
	6.2. Освоение элементов техники борьбы .....	99
	6.3. Техника спортивной борьбы .....	105
	6.4. Тактика борьбы .....	105
	6.5. Подготовка и участие в соревнованиях .....	105
	6.6. Зачетные требования .....	105
VII раздел:	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</b>	
	7.1. Общие замечания .....	106
	7.2. Освоение элементов техники борьбы .....	108
	7.3. Тактика борьбы .....	120
	7.4. Тренировочные задания по решению эпизодов .....	120
	7.5. Подготовка и участие в соревнованиях .....	121
	7.6. Зачетные требования .....	122
VIII раздел:	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТ. МАСТЕРСТВА</b>	
	8.1. Общие замечания .....	122
	8.2. Физическая подготовка .....	123
	8.3. Освоение элементов техники и тактики борьбы .....	123
	8.4. Подготовка и участие в соревнованиях .....	135
	8.5. Инструкторская и судейская практика .....	135
	8.6. Зачетные требования .....	135
IX раздел:	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	137
	9.1. Этап начальной подготовки .....	139
	9.2. Этап спортивной специализации .....	143
	9.3. Этапы ССМ и ВСМ .....	152

X раздел:	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
	10.1. Организационно-методические указания по проведению работы .....	воспитательной 155
	10.2. Основные мероприятия по воспитательной работе с обучающимися ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» .....	162
XI раздел:	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛН. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА.....	169
XII раздел:	ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ .....	170
XIII раздел:	ЛИТЕРАТУРА .....	171
XIV раздел:	ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ .....	172

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель разработки 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, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа подрастающего поколения в систематическое занятие физической культурой и спортом. Повсеместное внедрение единой методической направленности подготовки борцов вольного стиля, универсализация технико-тактического мастерства, состоящего в умении бороться на всех дистанциях с соперником, в способности вести встречу с борцами разной манеры борьбы, овладения тактики борца – универсала.

Для повышения эффективности работы в борьбе необходимо серьезное внимание уделить совершенствованию системы многолетней подготовки борцов, дальнейшему совершенствованию документов, регламентирующих тренировочную работу по спортивной борьбе в системе СШОР.

Основная цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба – многолетняя подготовка борцов вольного стиля – повсеместное внедрение единой методической направленности.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» составлена на основе приказа Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1091«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. № 71478), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, тренировочный план спортивной борьбы, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения. В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

Спортивная школа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и гармоничному развитию личности, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, воспитание патриотизма и трудолюбия.

Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа обучающихся и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Далее на следующих этапах спортивной подготовки ставятся задачи улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по спортивной борьбе.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

***на этапе начальной подготовки:***

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;

***на тренировочном этапе (спортивной специализации):***

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных модернизированной программой по спортивной борьбе;
- овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- освоение теоретического раздела программы.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)***

– дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд города, области, федерального округа и страны;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

***на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)***

– достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

Для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях данной спортивной школы используются передовые методы и методики проведения тренировочных занятий и организации воспитательного процесса.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» рассчитывается на 52 недели в год в соответствии с годовым тренировочным планом.

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

Учебный год начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, которое составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предполагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций

возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также для членов сборных команд Брянской области),
- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика.

Тренировочный материал дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых СШОР в обязательном порядке в пределах того объема тренировочных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о спортивных судьях», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2016 г.), а также промежуточная аттестация в форме контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы спортивной подготовки взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения на тренировочном этапе подготовки в условиях СШОР задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, защитников Родины. Процесс подготовки юных борцов приобретают формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки, с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психологическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психологических



условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массаж, оказание услуг психолога и т.п.).

Подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта (Мастера спорта Международного класса). Этот период составляет от 10 до 18 лет и включает в себя следующие этапы подготовки:

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей (законных представителей). Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемных контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестов:

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление физических и специальных способностей обучающихся, определение данных для занятий спортивной борьбой при отборе и комплектовании тренировочных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Этап спортивной специализации** (тренировочный этап) состоит из двух этапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2-й года обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й года обучения).

**Этап начальной спортивной специализации** (тренировочные группы 1-2 года обучения) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки, выполнивших приемные контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, тестов а также выполнившие необходимые разрядные нормы и требования по спортивной борьбе согласно ЕВСК. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестов и соответствующих разрядных норм и требований.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики спортивной борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе (на основе многолетней подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Этап углубленной спортивной специализации** (тренировочные группы 3-4 года обучения) формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших промежуточное тестирование по общей и специальной физической подготовке, тестов а также выполнивших разрядные требования по спортивной борьбе и прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, тестов;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

На **этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируется из числа спортсменов, выполнивших нормативы (звание) мастера спорта России или мастера спорта России международного класса.

Для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях данной спортивной школы используются передовые методы и методики проведения тренировочных занятий и организации воспитательного процесса.

## II. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

### ***2.1. Планирование системы подготовки борцов***

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных тренировочных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задачам, средствам и методам обучения, возрасту и состоянию здоровья занимающихся, наличие материально-технических, климатических и других условий;
- 6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
- 7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих обучающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

*Внешнее планирование* (или планирование «сверху») осуществляется государственными и муниципальными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести приказ Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. № 71478), которые должны будут учитываться при разработке учебных программ, классификационные программы, календарь международных и всероссийских, областных и городских соревнований.

На основании этих директивных документов разрабатываются, так называемые, внутренние планы, для сборных команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект* планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки: между отдельными видами физических упражнений в программе физического воспитания, между общей и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. Статический аспект планирования применяется на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки - учебный год или 2-4 года подготовки).

*Динамический аспект* заключается в оптимальном распределении по времени отдельных разделов воспитания на более короткий период подготовки (1-2 месяца подготовки – мезоцикл, 2-3 недельный этап - микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематизирования и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К *программно-нормативным* основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении *основных параметров тренировочных нагрузок* необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, анаэробные и смешанные);
- г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перенагрузки). В процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является *распределение тренировочных нагрузок во времени*. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- а) *по специализированности*, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

б) *по направленности*, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных и смешанных средств подготовки;

в) *по величине и координационной сложности*, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержание системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам **перспективного планирования**, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: тренировочный план, программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов (табл. 1).

К документам **текущего планирования** относятся график тренировочного процесса, годичный план подготовки (групповой, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

### Модель построения многолетней тренировки борцов для групп НП и ТГ

(За основу модели подготовки борцов взята программа многолетней подготовки А.А. Новикова и А.И. Колесова (1976), переработанная и адаптированная в соответствии с рекомендациями В.П. Филина (1980) и Г.С. Туманяна (1984) (дополнена в 2012 году)

<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки (НП)</b>	<b>Этап спортивной специализации (начальной и углубленной) (ТГ-1-4 г.о.)</b>
<b>Спортсмены</b>	Новички от 7 лет, годные по состоянию здоровья, допущенные врачом к занятиям спортивной борьбой, при наличии заявления родителей	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте от 11 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполнившие требования промежуточного тестирования в форме контрольно-переводных нормативов.
<b>Группы подготовки</b>	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы начальной и углубленной спортивной специализации
<b>Тренеры-преподаватели</b>	Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой.	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в борьбе, хорошо знающие методику проведения групповых занятий.
<b>Компоненты подготовки</b>	Этап начальной подготовки (НП)	Этап спортивной специализации (ТГ 1-4 г.о.) начальной и углубленной
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида спорта спортивная борьба, играми с элементами единоборства	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков.
<b>Основные методы тренировки</b>	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный
<b>Формы организации тренировочного процесса</b>	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности

Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки (НП)	Этап спортивной специализации (начальной и углубленной) ТГ-1-4 г.о.)
<b>Условия подготовки</b>	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования
<b>Цель подготовки</b>	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой спортивной борьбы
<b>Основные задачи по видам подготовки:</b> а) Идеино-патриотическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсмена к активному практическому участию в жизни общества
б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта спортивная борьба, ее месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в виде спорта спортивная борьба, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности
в) Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям спортивной борьбой, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям спортивной борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам
г) Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости.



<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки (НП)</b>	<b>Этап спортивной специализации (начальной и углубленной) (ТГ-1-4 г.о.)</b>
<i>Питание</i>	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное
<i>Средства восстановления</i>	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические – душ, баня
<i>Медицинское и научно-методическое обеспечение</i>	Этапное медицинское обследование (ЭМО) и педагогическое обследование (ПО) физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное (ЭМО), текущее (ТМО) и оперативное (ОМ) обследование и тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической подготовленности
<b>Система контроля:</b> а) организации системы подготовки	Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике спортивной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	
в) специальной психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>• определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</li> <li>• контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; определение коэффициента надежности.</li> </ul>	
г) физической подготовки	Выполнение зачетных норм и требований по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.	

д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида спорта спортивная борьба, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками владения тренировочных и соревновательных схваток
<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки (НП)</b>	<b>Этап спортивной специализации (начальной и углубленной) (ТГ-1-4 г.о.)</b>
е) соревновательный подготовки	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.	
ж) инструкторская и судейская практика	Получение в процессе проведения тренировочных занятий и соревновательной подготовки навыков в организации и проведении тренировочных занятий (в качестве инструкторов-общественников) и судейской практики	
<b>Ограничения функционирования</b>	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям спортивной борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия)
<b>Ожидаемые результаты</b>	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение зачетных норм и требований в форме контрольно-переводных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой спортивной борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП

Продолжение таблицы 1

### Модель построения многолетней тренировки борцов для групп ССМ и ВСМ

(за основу модели подготовки борцов взята программа многолетней подготовки А.А. Новикова и А.И. Колесова (1976), переработанная и адаптированная в соответствии с рекомендациями В.П. Филина (1980) и Г.С. Туманяна (1984) (дополнена в 2012 году)

<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)</b>
------------------------------	--	--

<b>Спортсмены</b>	Спортсмены, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта от 14 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства	Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта старше 16 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
<b>Группы подготовки</b>	Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
<b>Тренеры-преподаватели</b>	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий.	Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки борцов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки высококвалифицированных борцов.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях	Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подготовок и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях
<b>Основные методы тренировки</b>	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Переменный, интервальный, соревновательный
<b>Формы организации тренировочного процесса</b>	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности	Индивидуальные, индивидуально-групповые, контрольные и соревновательные тренировочные занятия избирательной направленности

<b>Условия подготовки</b>	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования	Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований
<b>Цель подготовки</b>	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды и выход в сборные команды края и страны	Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупнейших всесоюзных и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки
<b>Основные задачи по видам подготовки:</b> а) Идеино-патриотическое и нравственное воспитание	Формирование общественного сознания, патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира	Повышение общественного сознания, патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики России
б) Теоретическая подготовка	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения	Расширение знаний о новейших достижениях и тенденциях развития техники и тактики борьбы, методов тренировки, средств реабилитации и повышения работоспособности борцов
в) Специальная психологическая подготовка	Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам	Формирование мотивации достижений наивысших спортивных результатов, совершенствование умений саморегуляции, психических состояний в экстремальных условиях тренировки и соревнований

г) Физическая подготовка	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки, направленная на дальнейшее совершенствование ведущих физических качеств и развитие отстающих для обеспечения высокой надежности и эффективности соревновательной деятельности
<i>Питание</i>	В условиях тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам	Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности, в соответствии с весовым режимом и целями предстоящей подготовки
<i>Средства восстановления</i>	<b>Педагогические;</b> <b>физиотерапевтические</b> - душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); массаж <b>фармакологические</b> - поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. <b>Психогигиенические</b> - функциональная музыка, психотерапия	<b>Педагогические;</b> <b>Физиотерапевтические;</b> <b>фармакологические;</b> <b>психогигиенические</b> - с учетом индивидуальных особенностей, целями и условиями предстоящих соревнований
<i>Медицинское и научно-методическое обеспечение</i>	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО и ОО), тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической подготовленности	ОСД, ЭКО, УМО и ТО и ОО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд, тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической подготовленности

Компоненты подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
-----------------------	---	---

<p><b>Система контроля:</b> а) организации системы подготовки</p>	<p>Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок</p>	<p>Соответствие подготовленности борцов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки</p>
<p>б) теоретической подготовки</p>	<p>Зачет по теории и методике спортивной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения</p>	
<p>в) специальной психологической подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>• определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</li> <li>• контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; определение коэффициента надежности.</li> </ul>	
<p>г) физической подготовки</p>	<p>Выполнение зачетных норм и требований в форме контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.</p>	
<p>д) технико-тактической подготовки</p>	<p>Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях</p>	<p>Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях самого высокого ранга</p>
<p>е) соревновательной подготовки</p>	<p>Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.</p>	
<p>ж) инструкторская и судейская практика</p>	<p>Получение в процессе проведения тренировочных занятий и соревновательной подготовки навыков в организации и проведении тренировочных занятий (в качестве инструкторов-общественников) и судейской практики.</p>	
<p><b>Ограничения функционирования</b></p>	<p>Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии</p>	<p>Уровень индивидуальной одаренности, психофункциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебой, работой</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p>Выход и закрепление в сборных командах области, страны; повышение уровня ОФП и СФП до</p>	<p>Максимально возможные личные достижения на всероссийских и международных</p>

	требований сборных команд; выполнение нормативов (звания) мастера спорта	соревнованиях в составе сборных команд области и страны
--	--	---

Первый и второй год обучения в группах начальной подготовки можно разделить на три этапа: этап набора и комплектования учебных групп (2 мес.- сентябрь, октябрь), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований (6 мес.) и подготовительный этап, который включает сдачу зачетных норм и требований в форме контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года обучения (2,5 мес.).

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

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

Для последующей группы (3-й год обучения ) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода – соревновательный (6 мес), переходный (2 мес), подготовительный (2,5 мес).

Каждый период имеет свои задачи.

**Подготовительный период** (сентябрь-октябрь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления.  
*Задачи:*

- укрепление здоровья занимающихся;
- общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- подготовка и сдача промежуточного тестирования в форме контрольно-переводных нормативов по СФП;
- теоретическая подготовка;
- воспитание морально-волевых качеств;
- изучение техники и тактики спортивной борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в **соревновательном периоде** (январь-май) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца.

**В переходном периоде** (июнь-июль) решаются задачи:



- укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха юных борцов;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;
- повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах спортивной специализации (1-4-й года обучения).

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям, план проведения тренировочных сборов.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика групп, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки, а также состояние занимающихся:

- количество дней и занятий;
- количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц);
- общее количество времени работы (в день, неделю, месяц);
- количество соревнований;
- количество соревновательных схваток;
- количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, интенсивность, количество повторений и т.п.);
- г) организационные и воспитательно-методические указания;
- д) сроки соревнований, промежуточного тестирования в форме контрольно-переводных нормативов, спортивно-медицинских обследований;

Учет тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

## **2.2. Паспортный и биологический возраст как критерий набора юных спортсменов**

В настоящее время, согласно Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, предусмотрено изменение наполняемости групп и режима тренировочной работы в СШОР), определен возраст начала занятий спортивной борьбой с 7 лет.

Комплектование спортивной школы основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

В спортивной деятельности принято подразделять учащихся на возрастные группы. К той или иной группе относят учащихся, которым в данный момент исполнилось полных лет, например 7 лет. Практика показывает, что такое распределение нецелесообразно, поскольку учащиеся одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст – акселеранты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под *биологическим возрастом* понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них является костный возраст. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Оценку стадии развития вторичных половых признаков следует проводить ежегодно в одно и то же время, занося данные в карточку спортсмена. Данную работу выполняет врач физкультурного диспансера.

Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и *моторный (двигательный) возраст*, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста учащихся, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся.

### 2.3. Характеристика возрастных особенностей обучающихся.

В связи с некоторым омоложением возраста обучающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и набора спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о *росте и развитии организма* относится к числу основных понятий в биологии. Под терминов «рост» понимаются *количественные изменения*, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все *качественные изменения* организма, заключающиеся усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражаются в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности

характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор учащихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основой контингента обучающихся групп начальной подготовки СШОР составляют дети с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять учащиеся с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности

движения рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 2)

**Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств по В.К. Бальсевичу**

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F,М	F,М	F,М	F,М	F		F	F,М	F,М	М	М	М
Мышечная масса			F		F,М		F,М	F,М	F,М	М	М	М
Быстрота		F	F,М	F,М	М	F,М	F	М	М	М		
Сила (общая)					F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М
Скоростно-силовая подготовка			F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	М	
Выносливость – общая			F	F,М	F,М	М		F,М	F,М	М	Н	
Гибкость	F	F,М	F,М	F	F	F,М	F,М	F	F	F	F	
Координация – общая		F,М	F,М	F,М	F,М	М	М	F,М	F,М	F,М		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

*F – женский пол, М – мужской пол*

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинаются с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось

выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств, продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## **2.4. Организация учебно-тренировочного процесса**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и внутренировочные,
- направленности - общеподготовительные, специализированные, комплексные,
- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы (учебы) занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из

практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по *цели* (на тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача зачетных норм и требований в форме контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Занятия в группах ССМ и ВСМ осуществляются индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготовку: право проведения занятий по данному виду спорта. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный (все этапы подготовки) и углубленный медицинский осмотр (группы ССМ и ВСМ) не реже одного раза в 6 мес., а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании. Кроме того, все занимающиеся должны проходить текущий контроль, который осуществляет врач (медицинская сестра, фельдшер) спортивной школы.

К соревнованиям допускаются борцы с подготовкой не менее 2-х лет. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части Программы.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Режим тренировочной работы и наполняемость групп регламентируются Уставом ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» и федеральным стандартом по виду спорта спортивная борьба, Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. № 7147



### III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив».

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета и директором спортивной школы.

Примерный режим тренировочной работы и тренировочный план многолетней подготовки для СШОР представлен в таблицах 4 и 6.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 80% в группах начальной подготовки и до 60-40% - в группах спортивной специализации. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных нормативов для всех групп по этапам подготовки по общей и специальной физической подготовки изложены в таблицах 10-13.

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице 37 (в разделе IX «Теоретическая подготовка»).

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

Таблица № 3

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)	4	11	8
Этап совершенствования	не ограничивается	14	2

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства: выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП, выполнение нормативов КМС, войти в состав сборной команды Брянской области, ЦФО, динамика роста спортивных результатов. Требования по физической, технической и спортивной подготовке для группы высшего спортивного мастерства наличие звания МС, войти в состав сборной команды Брянской области, ЦФО, России (основной, резерв), показание стабильных спортивных результатов.

### **3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.**

Таблица № 4

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

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	--	--	--	--	--	--	--

### 3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.

Таблица № 5

#### Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 1) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- 2) соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная борьба;
- 3) выполнение плана спортивной подготовки;
- 4) прохождение предварительного соревновательного отбора;
- 5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- 6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 3.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 6

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1.	Общая физическая подготовка	145	184	231	222	266	246
2.	Специальная физическая подготовка	45	51	80	109	204	308
3.	Участие в спортивные соревнования	-	-	21	19	62	75
4.	Техническая подготовка	14	19	53	99	126	175
5.	Тактическая подготовка	10	19	50	65	190	215
6.	Теоретическая подготовка	3	3	16	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	11	19	22	25	50	74
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	5	6	12	37
10.	Судейская практика	-	-	5	7	19	
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия		9	29	48	80	97
	Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

Тренер-преподаватель использует большие и предельные их величины. Это предусматривается на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства, предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 234 до 1248 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12;
- количество тренировочных часов в течение недельного микроцикла увеличивается от 4,5 до 24.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

### 3.5. Объем Программы

Таблица № 7

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Обучающиеся, достигнувшие мастерства с опережением года обучения, могут переводиться в тренировочные группы, соответствующие их спортивному разряду, решением тренерского совета при разрешении врача.

Допускается уменьшение и превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Без учета возраста при выполнении 1-го спортивного разряда или звания КМС, МС.

Могут продолжать обучение повторный год обучающихся, не подтвердившие разрядные нормы и требования или не выполнившие зачетные нормы и требования в форме контрольно-переводных нормативов, соответствующие году обучения.

Перевод обучающихся из группы в группу осуществляется приказом директора БГУ БО СШОР «Локомотив».

### **3.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основными задачами медицинского обеспечения тренировочного процесса в виде спорта спортивная борьба являются:

- 1) медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- 2) врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- 3) врачебно-педагогическое (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- 4) поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- 5) разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки борцов к соревнованиям;
- 6) участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- 7) участие в первичном отборе новичков для занятий спортивной борьбой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

*Врачебное обследование* – основная форма врачебного контроля в спортивной борьбе. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

- **ПЕРВИЧНЫЕ** медицинские обеспечения проводятся при отборе учащихся к занятиям видом спорта спортивная борьба.

- **ПОВТОРНЫЕ** обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы борцам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводится на различных этапах годичного цикла подготовки.

- **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ** обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных

обследований согласовываются по срокам и содержанию с физкультурным диспансером и отражается в плане годового цикла подготовки.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

\*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел выделяются, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую



**физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку**

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

Таблица № 8

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятия	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня,	Текущий	В течение учебно-тренировочного	+	+	+	+	+	+

	местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью		года						
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	<b>Психотерапевтические средства восстановления:</b> - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; -специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Психопрофилактические средства восстановления:</b>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

<p>- в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.</p>								
<p><b>Психогигиенические средства восстановления:</b>  -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;  -оптимизацию условий тренировки и соревнований;  -создание в коллективе благоприятного психологического климата;  -учет совместимости спортсменов;</p>	<p>Основной</p>	<p>В течение учебно-тренировочного года</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>

	-индивидуальные и групповые беседы; -оптимизацию быта и отдыха.								
Медико-биологические средства восстановления	<b>Гигиенические средства</b> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Физические средства:</b> - ручной массаж и др. - термовоздействия-суховоздушная (сауна) и парная бани.	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	<b>Рациональное питание</b> - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Фармакологические средства</b> - вещества, способствующие восстановлению запасов	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+

энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 3.8. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 9

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

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**3.9. 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;

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

**Норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица № 10

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

### Перечень

#### тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по виду спорта «спортивная борьба»

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по спортивной борьбе*

**1. Спорт это:**

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**2. Что такое вольная борьба**

А. Наука.

Б. Искусство.

В. Вид спорта

**3. Кто такой борец**

А. Архитектор.

Б. Спортсмен.

В. Поэт.

**4. В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команда на Олимпийских Играх?**

А.1996

Б.1984

В.2000

**5. В чём тренируются борцы**

А. В платье.

Б. Не в чём

В. Трико и борцовки.

**6. Где тренируются борцы**

А. На ринге.

Б. На татами.

В. На ковре.

**7. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:**

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. Если нет сил для игры.

В. После разрешения тренера-преподавателя.

**9. Главной причиной нарушения осанки является:**

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Г. Привычка копировать друзей.

**10. Первая помощь при ушибах:**

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

- Б. Растереть ушибленное место.
- В. Приложить тепло.
- Г. Перебинтовать

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по спортивной борьбе**

**1. Под физической культурой понимается:**

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.
- Г. Регулярное занятия спортом.

**3. В спорте выделяют:**

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

**4. Прародина вольной борьбы считается**

- А. Англия
- Б. Америка
- В. Россия

**5. Олимпийцами называли людей, которые:**

- А. Выиграли Олимпийские игры.
- Б. Были меценатами для Олимпийских игр.
- В. Помогали в организации Олимпийских игр.

**6. В вольной борьбе запрещается:**

- А. Захвата головы или шеи двумя руками.
- Б. Делать подножки и подсечки.
- В. Проводить приёмы в партере.

**7. Борцам во время схватки разрешено:**

- А. Дёргать за волосы, шипаться.
- Б. Уважительно относиться к сопернику.
- В. Разговариваться.

**8. Личная гигиена борца – это:**

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.
- Б. Избавление от вредных привычек.
- В. Режим труда и отдыха.

**9. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:**

- А. Эстетическое развитие.
- Б. Умственное развитие.
- В. Развитие физических качеств.

**Г. Развитие плечевого пояса.**

**9. Моральная и психологическая подготовка:**

- А. умение терпеть как основное проявление воли.
- Б. соблюдение правил поведения.
- В. победа над соперником.

**10. Высшая оценка в вольной борьбе?**

- А. 1
- Б. 4
- В. 2

**11. Какой приём считается «Визитной карточкой» вольной борьбы:**

- А. Прогиб.
- Б. Проход в ноги.
- В. Посадка

**11. Выносливость – это:**

- А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- В. способность сохранять занятые параметры работ.

**12. Для профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой необходимо:**

- А. Неиспользование запрещенных действий в борьбе.
- Б. Режим дня.
- В. Уметь правильно страховать при применении приёмов в борьбе.

**13. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:**

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- Б. Возле тренера-преподавателя.

В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

Г. Вне места занятий.

**14. Первая помощь при ушибах:**

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать

**15. Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:**

А. Мастер спорта

Б. Мастер спорта международного класса

В. Кандидат в мастера спорта.

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

Таблица № 11

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд",		

		"первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**Перечень  
тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по спортивной борьбе*

**1. С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?**

- А. 1904
- Б. 1966
- В. 2000
- Г. 1910

**2. В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?**

- А. 1946
- Б. 1825
- В. 2000
- Г. 1947

**3. Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?**

- А. 11 минут
- Б. 45 минут
- В. 11 часов 40 минут
- Г. 2 часа 10 минут

**4. В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?**

- А. Москва
- Б. Париж
- В. Барселона
- Г. Лас Вегас

**5. С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по вольной борьбе?**

- А. 2 раза в год
- Б. 1 раз в год
- В. 1 раз в 2 года
- Г. 1 раз в 10 лет

**6. Физическая культура представляет собой:**

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Учебную активность.
- Г. Культуру здорового духа и тела.

**7. Физическими упражнениями называются:**

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

**8. Физическая подготовка – это:**

- А. достижение высоких спортивных результатов.
- Б. степень совершенства двигательных умений и навыков.
- В. развитие только физических качеств.

**9. Результатом физической подготовки является:**

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

**10. Двигательные физические способности это:**

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

**12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

**13. К внеурочным занятиям по борьбе не относятся...**

- А. Утренняя зарядка
- Б. Занятия по другим видам спорта
- В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра
- Г. Урок борьбы в техникуме

**14. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)**

- А. Стойка
- Б. Партер
- В. Захват
- Г. Удержание

**15. Сколько по времени идет 1 период:**

- А. 2 мин.
- Б. 5 мин.
- В. 10 мин.
- Г. 3 мин.

**16. Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:**

- А. 9 м
- Б. 12 м.
- В. 8 м
- Г. 10 м

**17. Когда в борцовской схватке считается чиста победа:**

- А. Победа по баллам.
- Б. Победа с явным преимуществом.
- В. Победа на туше

**18. Кто координирует работу судей на ковре:**

- А. Главный судья соревнований.
- Б. Руководитель ковра.
- В. Судья-секундометрист.
- Г. Главный секретарь.

**19. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?**

- А. продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б). смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. обработать рану перекисью водорода.
- Г). смазать саму рану йодом.

**20. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:**

- А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по спортивной борьбе**

**1. Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в .... году до н.э.**

- А. 704
- Б. 1802
- В. 708
- Г. 789

**2. Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?**

- А. МФБ
- Б. ФИЛА
- В. ФИФА
- Г. МФОСБ

3. Какой из представленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?

- А. Греко-римская борьба (классическая)
- Б. Вольная борьба
- В. Дзюдо
- Г. Самбо

4. Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?

- А. 60.
- Б. 74.
- В. 65.

5. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

- А. Стойка
- Б. Партер
- В. Захват
- Г. Удержание

6. Подготовка спортсмена.

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть

8. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

- А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.
- Б. Одновременное дыхание носом и ртом.
- В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

9. Выносливость – это:

- А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- В. способность сохранять занятые параметры работ.

10. Борцовская схватка на соревнованиях начинается:

- А. Сразу после выдоха борцов на ковер.
- Б. После свистка арбитра.
- В. По сигналу руководителя ковра.

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0



1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Перечень  
тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «спортивная борьба»**

**1. С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?**

- А.1904
- Б.1966
- В.2000
- Г.1910

**2. Кто из российских вольных борцов имеет прозвище «Русский танк»?**

- А. Абсудалам Гадисов
- Б. Ахмед Чакаев
- В. Абдулрашид Садулаев

**3. В каком городе проходил ЧМ по вольной борьбе в 2014 году?**

- А. Ташкент
- Б. Бишкек
- В. Караганда

**4. В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр?**

- А.1996
- Б.2000
- В. 2004
- Г.2008

**5. В вольной борьбе достаточно много запрещенных приемов. В основном — удушающие и болевые. Как называется один из таких приемов, когда борец скрещивает ноги «в замок» на голове, шее или на туловище соперника?**

- А. Замок
- Б.Ножницы
- В. Туше
- Г.Жамб

**6. Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований это ...**

- А. Выносливость борца

- Б. Быстрота борца
- В. Сила борца
- Г. Координация борца

**7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.**

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть +

**8. Подготовка спортсмена.**

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**9. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

**10. Влияние физических упражнений на организм человека:**

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**11. На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки - 12 - 13 лет:**

- А. Не выше соревнований муниципального уровня.
- Б. Не выше соревнований субъекта Российской Федерации.
- Г. Не выше соревнований межрегионального уровня

**12. По какой системе борются спортсмены на соревнованиях если в их категории 5 или менее 5 участников**

- А. Круговая.
- Б. Олимпийская

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

Таблица № 13

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин. с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**Перечень  
тестов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

**1. Кто имеет наибольшее количество Олимпийских медалей?**

- А. Таймазов
- А. Медведь
- Б. Сайтиев

**2. В каком году впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в составе сборной СССР?**

- А. В 1964 году
- Б. В 1952 году
- В. В 1949 году

**3. В каком году была завоевана первая Олимпийская медаль по вольной борьбе?**

- А. 1952
- Б. 1948
- В. 1960
- Г. 1968

**5. Самым молодым Олимпийским чемпионом стал борец в возрасте:**

- А. 22
- Б. 21
- В. 20
- Г. 19

**6. Вольная борьба противопоказана людям**

- А. С плоскостопием
- Б. Старше 40 лет
- В. С заболеванием позвоночника
- Г. С нарушением слуха

**7. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.**

- А. это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.
- Б. это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.
- В. это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

**8. Тактическая подготовка - это**

- А. это способ ведения соревновательной борьбы.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

**9. Техническая подготовка.**

- А. это способ ведения соревновательной борьбы.
- Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

10. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества.

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть

11. Способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий это ...

- А. Выносливость борца
- Б. Гибкость борца
- В. Сила борца
- Г. Координация борца

12. Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований это ...

- А. Выносливость борца
- Б. Быстрота борца
- В. Сила борца
- Г. Координация борца

13. Способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой

- А. Выносливость борца
- Б. Гибкость борца
- В. Сила борца
- Г. Координация борца

13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

14. На какие соревнования допускаются юноши, девушки 16 - 17 лет

- А. На соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства.
- Б. На соревнования не выше межрегиональных.
- В. На соревнования не выше всероссийских.

15 При объявлении «туше» кто принимает решение

- А. Боковой судья, арбитр, руководитель ковра.
- Б. Арбитр, руководитель ковра.
- В. Руководитель ковра.

## **Переводные нормативы по технической подготовленности**

(для всех групп подготовки)

### ***Техника выполнения специальных упражнений***

#### **Забегания на мосту:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### **Перевороты с моста:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

### **Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:**

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

### **Кувырок вперед, подъем разгибом:**

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

### **Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

#### ***Техника выполнения технико-тактических действий***

**Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций** в стойке и партере из всех классификационных групп.

**Выполнение защит и контрприемов** от приема, выполняемого партнером.

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

#### IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

##### 4.1. Материально-технические условия реализации Программы

Дополнительное образование программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», осуществляется на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условиям которых являются право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. №1144н.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица № 14

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский (12х12 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 (2х3 м)	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2

14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
25	Тренажер - Кроссовер	штук	1
26	Жим ногами (угол 45 градусов)	штук	1
27	Скамья для жима горизонтальная со страховочными ловушками	штук	1
28	Дорожка беговая электрическая	штук	1
29	Покрышка борцовская тренировочная (нестандартная)	штук	1
30	Маты борцовские	штук	

## 4.2. Требования к экипировке.

### Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 15.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивид. пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-			2		2	
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-			1		1	
3	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-			1		1	
4	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-			1		1	
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-			1	1	1	
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



## V.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 5. СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

#### 5.1.Обще-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на

животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Упражнения с предметами:**

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

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

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными

способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

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

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

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

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

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

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

в) *на 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.

г) *на канате* – 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

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 учебно-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; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени –

прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

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

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

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

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

## ***5.2. Специально-подготовительные упражнения***

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

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

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

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

руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

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

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

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

### **5.3. Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (табл.16).

Таблица № 16

**Номера заданий для игр в касания**

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими



1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

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

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

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в таблице 17.

Таблица № 17

**Увеличение вариантов способов касания руками  
каждого из партнеров**

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

***Изменение способов защиты, противодействия***

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

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

***Изменение размеров игровой площадки***

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

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

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

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

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

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

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

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

**Игры в блокирующие захваты**

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

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

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

#### **Классификация игр, основы методики**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

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

Таблица № 18

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутр и	Захват снару жи	Захват изнутр и	Захват снару жи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70

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

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

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

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

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну

группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

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

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

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

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

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

### **Основные варианты атакующих захватов**

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

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

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

*Рук с головой* – спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

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

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

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловище с руками* – спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

### **Варианты усложнения заданий**

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

#### **Игры в дебюты (начало поединка)**

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

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

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

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

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

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития скорости.** Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время челочный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападение, полузащите в непрдолжительные отрезки



времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

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

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

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

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

#### **5.4. Психологическая подготовка**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически

уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные трудности* – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные трудности*, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных

трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

*К методам словесного воздействия* относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волево действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство ковра, чувство толчка, чувство соперника и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых

качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений. В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс

волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нельзя допускать, чтобы спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения или перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и психологическую подготовку спортсмена.

### **5.5. Восстановительные средства**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих борцу вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Медико-биологическая система восстановления* предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых борцам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между учебно-тренировочными схватками, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с борцами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих борцов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

*Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

*Фармакологические средства* восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, спортивной борьбы в частности, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.



**План применения средств восстановления  
в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

<b>Дни недели, дата</b>	<b>Перед занятиями</b>	<b>В течении занятий</b>	<b>Сразу после занятий</b>	<b>Во время отдыха и в конце микроцикла</b>
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

### **5.6. Антидопинговые мероприятия**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже самой спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и

диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

Таблица № 20

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации. Честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).
	2. Как появился допинг	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.
	3. Как допинг влияет на здоровье	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	"Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?
	4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц
	5. Как	Лекции,	В течении	Что такое физические упражнения, какие они

	повысить результаты без допинга	беседы, индивидуальные консультации	учебно-тренировочного года	бывают? Тренировка, принципы ее организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Допинг: история и современность	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	2. Антидопинговые правила	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	3. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.
	4. Допинг: не только «химия»	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровавый допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
	5. Медицинские аспекты допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.
	6. Допинг-контроль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
Этапы совершенствования	1. Мотивация нарушена	Лекции, беседы, индивидуальные	В течении учебно-тренировочного	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его

ния спортив ного мастерс тва и высшег о спортив ного мастерс тва	й антидопи нговых правил	льные консультац ии	года	реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
	2. Запрещен ные субстанци и	Лекции, беседы, индивиду альные консультац ии	В течении учебно- тренировочного года	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов
	3. Допинг и спортивна я медицина	Лекции, беседы, индивиду альные консультац ии	В течении учебно- тренировочного года	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
	4.Нормат ивно- правовая база антидопи нговой работы	Лекции, беседы, индивиду альные консультац ии	В течении учебно- тренировочного года	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
	5. Процедур а допинг- контроля	Лекции, беседы, индивиду альные консультац ии	В течении учебно- тренировочного года	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
	6.	Лекции,	В течении	Отстранение от соревнований и лишение наград

Наказания за нарушения антидопинговых правил	беседы, индивидуальные консультации	учебно-тренировочного года	как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. задание для самостоятельной работы
7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

### **5.7. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки борцов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с борцовской терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и приемов в стойке и партере.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени борцы должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Борец высшего мастерства должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШОР и общеобразовательной школе. Борцы – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Борцы должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по спортивной борьбе в ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в СШОР воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

### Содержание тренерско-инструкторской практики

Таблица № 21

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах	-
2. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к внутришкольным соревнованиям по спортивной борьбе	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными борцами по истории спортивной борьбы, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи борцам своей группы.	+	+	+
6. Шефство над 1-2 борцами новичками. Обучение простейшим приемам спортивной борьбы.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

### Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Понятие о чисто технической победе борца, туше.	+	+	+
2. Оценка выполнения отдельных приемов в своей группе	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+	+
4. Общие положения о соревнованиях по борьбе (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль судей, их задачи	+	+	+
6. Ошибки в поведении представителей и взыскания за это	+	+	+
7. Особенности судейства борцовского поединка.	+	+	+
8. Проведение взвешивания по всем правилам проведения соревнований.	+	+	+
9. Порядок награждения.	+	+	+
10. Судейство соревнований по ОФП	-	+	+
11. Судейство первенства г. Брянска по спортивной борьбе	-	+	+
12. Обучение записи в протоколах	-	+	+
13. Порядок урегулирования спорных моментов сторон.	+	+	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья республиканской категории». Судейство районных и городских соревнований.	-	+	+

**План инструкторской и судейской практики**

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
<b>Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства</b>				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры



## VI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Общие замечания

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба". Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 120, 180, 240 мин. Рекомендуется придерживаться следующей схемы его 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 примерно распределяется так, как показано в таб. 24.

Таблица № 24

**Примерное распределение тренировочного времени на занятиях по спортивной борьбе**

Длительность занятия	Стойка	Партер
120 мин.	14-15 мин.	5-6 мин.
180 мин.	38-50 мин.	12-16 мин.
240 мин.	70-113 мин.	24-27 мин.

Данная схема времени на различные виды заданий является лишь ориентировочной. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в

группах начальной подготовки (первые два года).

Начиная с 3 года обучения процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы занимающихся и основного календаря соревнований. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Для удобства изучения и практического пользования большая часть тренировочного материала представлена в таблицах. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

В основу отбора тренировочного материала для начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации учащихся к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых двух лет обучения предусматривает возможность работы с занимающимися, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

*Каждый специалист ориентируется на Программу, но выполняет ее ровно настолько насколько знает или хочет знать. Предложенные в таблицах варианты заданий дают возможность удовлетворить самые строгие запросы. Содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера.*

**План-схема годичного цикла и примерное распределение тренировочного материала  
для 1-го года обучения в группах начальной подготовки**

Таблица № 25

Структура годичного цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Периоды												
	Подготовительный	Этап ознакомления с основными средствами подготовки и выполнения программных требований						Этап набора и комплектования групп		Подготовительный			
Соревнования: - тренировочные			X								X		2
- контрольные		X		X									2
- основные													
<b>Учебный материал:</b> <i>I. Специально-подготовительные упражнения, акробатика</i> - обязательный комплекс элементарных упражнений	Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением												
- сложные акробатические упражнения	6-8 мин. на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия, между отработкой элементов техники)												
- самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке												
- упражнения на мосту	Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть урока												
<i>II. Игровые комплексы :</i> - игры в касания (таб. 18)	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-56	43-56	43-56	
- игры в блокирующие захваты (таб. 18)	1-5	6-12	13-17	18-22	23-27	28-34	35-39	40-44	1-5 23-27	6-12 28-34	13-17 35-39	18-22 40-44	
- игры в атакующие захваты													
- игры с теснением соперника	4-8 мин. в основной части занятия, последовательное усвоение основных вариантов атакующих захватов												
- игры в начало поединка (дебюты)	4-6 мин. в заключительной части занятия												
III. Приемно-переводные и контрольные испытания				X	X								2
IV. Инструкторская и судейская практика													
V. Восстановительные мероприятия													
VI. Виды обследования		ЭМО							ЭМО				2

**План-схема годового цикла и примерное распределение тренировочного материала  
для 2-го года обучения в группах начальной подготовки**

Таблица № 26

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Периоды												
	Соревновательный				Переходный				Подготовительный				
	Этапы												
	I-й соревновательный				Спортивно-оздоровительной и самостоятельной подготовки				Общеподготовительный		Специально подготовительный		
<b>Соревнования:</b>	X						X			X		X	4
- учебные													
- контрольные		X			X						X		3
- основные			X										1
Количество схваток	2	2	2		2		2			2	2	2	16
<b>Учебный материал:</b>													
<i>I. Специально-подготовительные упражнения, акробатика</i>	<p align="center">Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением 6-8 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники)</p>												
- обязательный комплекс элементарных упражнений													
- сложные акробатические упражнения													
- самостраховка													
- упражнения на мосту													
<i>II. Игровые комплексы :</i>	Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия												
- игры в касания (таб. 18)	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-38	39-42	43-49	50-56	1-56	1-56	1-56	
- игры в блокирующие захваты (таб. 18)	45-50	51-56	57-61	62-66	67-72	73-78	79-83	84-88	45-88	45-88	45-88	45-88	
- игры в атакующие захваты	4-8 мин. в основной части занятия - последовательное освоение вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами												
- игры с теснением соперника	4-6 мин в основной и заключительной частях занятия												
- игры в начало поединка (дебюты)	4-6 мин. в основной и заключительной частях занятия												
<i>III. Приемно-переводные и контрольные испытания</i>		X			X				X			X	4
<i>IV. Инструкторская и судейская практика</i>													
<i>V. Восстановительные мероприятия</i>													
<i>VI. Виды обследования</i>		ТО					ТО			ЭМО		ТО	4

**План-схема годичного цикла и примерное распределение тренировочного материала  
для 3-го года обучения в группах начальной подготовки**

Таблица № 27

Структура годичного цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Периоды												
	Соревновательный				Переходный				Подготовительный				
	Этапы												
	I-й соревновательный				Спортивно-оздоровительной и самостоятельной подготовки				Общеподготовительный		Специальноподготовительный		
<b>Соревнования:</b>	X						X			X		X	4
- учебные													
- контрольные		X			X						X		3
- основные			X										1
Количество схваток	2	2	2		2		2			2	2	2	16
<b>Учебный материал:</b>													
<i>I. Специально-подготовительные упражнения, акробатика</i>	4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждую разминку												
- обязательный комплекс элементарных упражнений													
- самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке												
- упражнения на мосту	Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту												
<i>II. Игровые комплексы :</i>	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий												
- игры в касания (таб. 18)													
- игры в блокирующие захваты (габ18)	4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватом												
- игры в атакующие захваты	4-8 мин. в каждом занятии на освоение атакующих захватов и упоров с захватом												
- игры с теснением соперника	4-8 мин в основной и заключительной частях занятия												
- игры в начало поединка (дебюты)	4-8 мин. в основной части в сочетании с решением эпизодов поединка приемами												
<i>III. Элементы техники:</i>	Последовательное освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы и совершенствование в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках												
- в стойке и в партере													
- решение эпизодов схватки приемами	Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами												
<i>IV. Приемно-переводные и контрольные испытания</i>		X			X				X			X	4
<i>V. Инструкторская и судейская практика</i>													
<i>VI. Восстановительные мероприятия</i>													
<i>VII. Виды обследования</i>		ТО				ТО			ЭМО			ТО	4

## 6.2. Освоение элементов техники и тактики борьбы

### *Основные положения в борьбе*

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

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

**Положения** в начале и конце схватки, формы приветствия.

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

### *Элементы маневрирования*

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

**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.

**Защита от захвата ног** – из различных стоек отбрасывание ног.

### 6.3. Техника спортивной борьбы

#### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

для групп начальной подготовки (1-3 года обучения)

Таблица № 28

#### *Переводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

#### *Сваливания*

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро	а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	

#### *Броски поворотом (мельницы)*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

### **Броски подворотом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

### **Броски вращением (вертушка)**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом руки снизу	а) прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

### **Комбинации**

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.



## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ (для групп НП)

Таблица № 29

### *Перевороты скручиванием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ноги в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

### *Перевороты забеганием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

	захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер. не дать атакующему перейти на другую сторону	
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги.
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом.

### ***Перевороты перекатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом о захват запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги.

### ***Перевороты накатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади - сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади -- сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

## Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сборку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом захватом дальнего бедра.

#### **6.4. Тактика борьбы**

1-й и 2-й год обучения – простейшие подготовительные упражнения, подвижные игры.

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

#### **6.5. Подготовка и участие в соревнованиях**

3-й год обучения – применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки, схватки по демонстрации техники (наиболее подготовленные занимающиеся могут принять участие в 1-2 соревнованиях).

#### **6.6. Зачетные требования**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла обучающиеся сдают промежуточную аттестацию по форме контрольных нормативов, соответствующие возрасту и году обучения (таб. 10-11). Обучающиеся в группах НП-1 года обучения сдают контрольные нормативы только по ОФП и наблюдаются их динамика.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача промежуточной аттестации по форме контрольных нормативов проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

Соблюдать режим дня. Вести дневник самоконтроля. Выполнять упражнения различной трудности, требующие проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения, сдача теоретических тестов.

## **VII. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

(1-2-й годы обучения)

### **7.1. Общие замечания**

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

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

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в группах спортивного совершенствования, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недалёком цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:

- Обще-подготовительный (ОПЭ)
- Специально-подготовительный (СПЭ)
- Контрольно-подготовительный (КПЭ)
- Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС)
- Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ)

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практических занятиях на ковре следует включать следующие средства подготовки:

- 1) общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к выполнению более сложных заданий;
- 2) акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм;
- 3) игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения;
- 4) тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере;
- 5) заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

**План-схема годового цикла и примерное распределение тренировочного материала  
для 1-2 обучения в группах начальной спортивной специализации**

Таблица № 30

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Периоды												
	Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный		Переходной Самоподготовка		Подготовительный			
	Этапы подготовки												
СЭ	СПЭ	КПЭ	ЭНПС	СЭ	ВРЭ	ОПЭ	СПЭ	ЭНПС					
Соревнования:													
- учебные	X	X	X	X	X				X	X	X		8
- контрольные				X	X					X	X		
- основные	X	X				X	X						2-4
Количество схваток	0	0				0	0						0
<b>Учебный материал</b>													
1. СПУ:													
- акробатика	6-8 упражнений в каждом занятии												
- самостраховка	4-6 упражнений в разминке												
- упражнения на мосту	Обязательный комплекс в разминке; 4-8 мин. В основной и заключительной частях занятий – решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту.												
Комплексы для развития:													
- ловкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- быстроты	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- силы		X		X		X				X		X	
- выносливости	X		X		X				X		X		
II. Игровые комплексы	12-24 мин. в разминке и основной частях занятия на каждом занятии												
IV. Переводные и контрольные испытания				X	X								2
V. Восстановительные мероприятия		X					X	X					3
VI. Врачебный контроль		ТО			ЭМО				ЭМО			ТО	4

## 7.2. Освоение элементов техники борьбы

### **Основные положения в борьбе**

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

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

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемы в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

### **Элементы маневрирования**

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

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

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

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

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

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

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

### **Атакующие и блокирующие захваты**

Освоение блокирующих захватов и упрово, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере

**Техника борьбы**  
 Для групп начальной специализации (1-2-й годы обучения)  
**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**  
*Переводы в партере*

Таблица № 31

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Перевод рывком за руку	а) Атакующий освобождает руку; б) опереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку;
Перевод рывком за руку и бедро		б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, опереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху.	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через	а) Выпрямиться и рывком на себя	а) Накрывание выседом;



спину	освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	б) перевод зашагиванием в сторону
-------	--	-----------------------------------

### **Сваливания**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) Вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с заднем голенью снаружи (изнутри)		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с сбивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

### **Броски наклоном**

Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи

Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (обхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с обхватом		

### *Броски подворотом*

Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; б) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) Не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой.
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой.
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой		
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		

и туловище с подсадом

**Броски поворотом (мельницей)**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу;	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи	б) опереться рукой в плечо в противоположную броску сторону.	б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворотом перекатом обратным захватом туловища (ноги)

**Броски прогибом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) опереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется без отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) раскрытие выставлением ноги в сторону поворота.
--	--	--

## Комбинации

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой -- переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой -- защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри -- защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног -- контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ног изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног -- контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руи и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ (для групп начальной СС)

### Перевороты скручиванием

Таблица № 32

<i>Прием</i>	<i>Защита</i>	<i>Контрприем</i>
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая ее в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.	а) Выход навверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх.
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед -- сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват.	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом навверх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед – в сторону и выйти навверх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

**Перевороты забеганием**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом плеч из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

**Перевороты переходом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот переходом захватом скрещенных голени	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокой партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом

**Перевороты перекатом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища.
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянут ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро.	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		



**Перевороты разгибанием**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот разгибанием сбивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием сбивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди; в) приподнимать таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, опереться дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища.

**Перевороты накатом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот, б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и опереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом заплечья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног	Сядь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

**Перевороты прогибом**

<i>Прием</i>	<i>Защита</i>	<i>Контрприем</i>
Переверот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переверот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

### *Броски наклоном*

<i>Прием</i>	<i>Защита</i>	<i>Контрприем</i>
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра	Захватить руку атакующего, шагнуть захватываемой ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом

### *Броски прогибом*

<i>Прием</i>	<i>Защита</i>	<i>Контрприем</i>
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом

### *Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста*

<i>Прием</i>	<i>Защита</i>	<i>Контрприем</i>
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	

Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	а) Выход навверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги		

## КОМБИНАЦИИ

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди. Защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибом обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ноги в сторону – бросок наклоном захватом дальней руку снизу и бедра.

### **7.3. Тактика борьбы**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках, сокращение дистанции с соперником, использование края ковра.

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

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. 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.

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

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

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров:

Таблица № 33

#### **Блокирующие упоры**

<b>Борец А – Упор левой рукой</b>	<b>Борец Б – Упор правой рукой</b>
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватом	
Блокирующие захваты	

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

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или суметь создать спровоцировать соперника на ошибку. Изучение способа решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей обучающихся, этапа обучения, личного практического опыта.

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

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

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

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

## **7.5. Подготовка и участие в соревнованиях**

Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 4-х внешкольных соревнованиях (первенстве города, первенстве области, Всероссийских соревнованиях) и в 2-х внутришкольных (первенствах СШОР). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других СШОР (СДЮСШОР) не должны превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании не более 5. Каждый обучающийся должен принять участие в 2-6 соревнованиях в течение года.

В учебных и контрольных соревнованиях:

- совершенствуются знания правил соревнований;
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками;
- вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схватками.

Продолжительность тренировочных схваток 6-9 мин.

Спортсмен может проводить одну-две схватки в течение одного занятия (с партнерами различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (в партере, стойке)).

Обучающийся должен уметь применять изученные технические и тактические действия в соревнованиях.

## **7.6. Зачетные требования**

*По общей и специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

*По психологической подготовке.*

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **8.1. Общие замечания**

План-схема годичного цикла подготовки представления в таблице 40. Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы:

- специальные упражнения;
- специализированные игровые комплексы;
- элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере;
- тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

По мере освоения материала изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме

тренировочных заданий.

Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки и начальной специализации на этапе углубленной специализации закрепляется и совершенствуется.

## **8.2. Физическая подготовка**

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

В силовой подготовке для спортсменов данных этапов тренировки шире используются упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

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

## **8.3. Освоение элементов техники и тактики борьбы**

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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



**План-схема годичного цикла и примерное распределение тренировочного материала  
для 3-4 годов обучения в группах углубленной спортивной специализации**

Таблица № 34

	Месяцы												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Периоды												
	Соревновательный	Подготовит.		Соревноват.	вос-нов., самоподг.				подготов.	сорев.			
Этапы подготовки													
	СЭ	СЭЭ		КПЭ	ЭНПС	СЭ	ВФЭ		ОПЭ	СПЭ		ЭНПС	
<b>Соревнования:</b>													
- учебные	X	X		X	X	X				X	X	X	8
- контрольные	X			X	X					X	X	X	6
- основные	X	X			X	X					X	X	4-6
Количество схваток	4-5	4-5			4-5	4-5					4-5	4-5	16-30
<b>Учебный материал</b>													
I. СПУ: - акробатика	6-8 упражнений в каждом занятии												
- самостраховка	4-6 упражнений в разминке												
- упражнения на мосту	Обязательный комплекс в разминке 4-8 мин. В основной и заключительной частях занятий – решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту												
<b>Комплексы для развития:</b>													
- ловкости	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- быстроты	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- силы			X	X			X	X	X	X	X		
- выносливости			X	X			X	X	X	X	X		
II. Игровые комплексы	12-24 мин. в разминке и основной частях занятия на каждом занятии												
III. Элементы ТТП:													
- приемы борьбы в стойке	Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках:												
- приемы борьбы в партере	По решению эпизодов схватки – 8-12 мин; по решению захватов приемами – 12-24 мин; по совершенствованию атакующих захватов – 8-12 мин; по преодолению блокирующих приемов – 8-12 мин.												
IV. Переводные и контрольные испытания				X	X				X	X			4
V. Восстановительные мероп-я.		X					X	X					3
VI. Инструкторская и судейская практика	X	X			X	X				X	X		6
VII. Врачебный контроль					УМО				УМО				2

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ** (для групп углубленной СС, ССМ и ВСМ)  
**Переводы в партер**

Таблица № 35

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

двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) оставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад	(руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с сбивом изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с сбивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

**Броски поворотом (мельница)**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, оставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной

		руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук

### *Броски подворотом*

Прием	Защита	Контрприем
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседаю, упереться рукой в поясницу атакующего б) отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади	а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		

### *Броски прогибом*

Прием	Защита	Контрприем
Бросок прогибом захватом шеи и ближнего (дальнего) бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседаю, поставить, захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи)	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой	Упереться рукой в бедро, таз, приседаю отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом рук с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище	а) Перевод рывком захватом туловища б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

	атакующего и оторвать его от ковра	
Бросок прогибом захватом ног	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, выставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище	Сваливание сблизанием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвизом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

**Броски вращением (вертушка)**

Прием	Защита	Контрприем
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая в противоположную сторону; б) накрытие выседом.

## Комбинации

- Перевод широким захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
- Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи. Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Бросок накатом захватом руки с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. Защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Переворот рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.
- Перевод рывком захватом одноименной руки. Защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и шеи.
- Бросок накатом захватом шеи и разноименной ноги с отхватом. Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.
- Бросок вращением захватом руки. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ (для групп ССМ и ВСМ)**

Таблица № 36

*Перевороты скручиванием*

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Лечь на бок спиной к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри		
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну из них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

*Перевороты забеганием*

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону;	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	

*Перевороты переходом*

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами	Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

**Перевороты перекатом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову		
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	а) Прижать ближнюю ногу к груди; б) движением вперед освободить дальнюю ногу	Накрывание выседом с захватом ноги
Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра		
Переворот перекатом захватом головы под плечо(плеча и шеи)прижимая бедро ближней ноги	Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот	Выход наверх захватом туловища

**Перевороты разгибом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот разгибанием вожницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием сбывом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)



Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка		

### *Перевороты накатом*

Прием	Защита	Контрприем
Переворот накатом захватом руки на плечо и ближнего бедра	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

### *Броски наклоном*

Прием	Защита	Контрприем
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от повра или ноги атакующего продвигнуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сбиванием захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Повернувшись спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед	а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом; б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку

### *Броски прогибом*

Прием	Защита	Контрприем
-------	--------	------------

Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Полчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на плечо и другой руки под плечо	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю ногу вперед	Накрывание выседом с захватом запястья и туловища

*Дожимы, уходы и контрприемы с моста*

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот; б) раскачиваться влево-вправо.	а) Переворот захватом туловища спереди; б) уйти с моста, прижав назад атакующего
Дожим захватом рук с головы спереди	Уход с моста, освобождая ближнюю руку повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом рук снизу – сзади (заходясь под партнером)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забегать назад за атакующего
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забегать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от партнера	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (заходясь сверху)	Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища

*Броски подворотом*

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок подворотом захватом ближних	а) Продвинуться вперед в сторону	Бросок подворотом захватом руки

руки и ноги	атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	через плечо с передней подножкой
-------------	---	----------------------------------

### Комбинации

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот накатом захватом руки на колено и дальней голени. Защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на колено и дальней голени.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в вверх – бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из под плеча и дальней голени. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.
- Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени. Защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

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

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

#### **8.4. Подготовка и участие в соревнованиях**

Тренировочные схватки различной продолжительностью; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями: в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Каждый занимающийся должен принять участие в 4-8 соревнованиях в течение года.

#### **8.5. Инструкторская и судейская практика**

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 частей тренировочного занятия;
  - приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.
- В тренировочном процессе необходимо предусмотреть:
- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
  - изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
  - определение оценки технических действий в схватке;
  - оценки пассивности;
  - определение поражения в схватке за нарушение правил.

#### **8.6. Зачетные требования**

##### *По общей и специальной физической подготовке*

Выполнение на оценку промежуточной аттестации в форме контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения (таб. 11-13).

##### *По технико-тактической подготовке*

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом, теоретические тесты.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так

и в партере, средняя результативность технических действий за схватку – не менее 2 баллов.

По окончании 4 года обучения в группах спортивной специализации спортсмен должен уметь:

- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником;
- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток (на фоне утомления);
- создавать видимость активной борьбы;
- использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями;
- использовать «орывы» соперника в партере с целью получения технического преимущества;
- использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер.

*По психологической подготовке:*

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с разными соперниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперника, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого спортсмен должен уметь:

- управлять своим психическим состоянием;
- воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- выкладываться в ответственных поединках до конца;
- стойко переносить усталость и болевые ощущения;
- рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы команды выше личных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.

*По теоретической подготовке*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **IX. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Примерный план по теоретической подготовке представлен в табл.№ 37. В содержании тренировочного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

К контрольным- переводным нормативам прилагаются теоретические тесты для проверки знаний теории по спортивной борьбе.

## Примерный план по теоретической подготовке

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Распределение часов по этапам подготовки									
		этап начальной подготовки			этап спортивной специализации				Этап ССМ		ВСМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1	2-3	весь
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1
2.	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы		1	1	3	3	5	5	5	5	6
8.	Основы методики обучения и тренировки				1	2	3	3	3	3	4
9.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3
10.	Физическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
11.	Периодизация спортивной тренировки						1	1	1	1	1
12.	Планирование и контроль тренировки				2	1	2	2	2	2	3
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований		1	1	2	2	3	3	2	3	3
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой		1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований				2	3	6	6	6	6	6
16.	Установки перед соревнованиями				2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>39</b>

## **9.1. Этап начальной подготовки**

### **1 год обучения**

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

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

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

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли

Правила поведения в спортивном коллективе.



## **Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

### **2-й год обучения**

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

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

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

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

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

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

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

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

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

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели, неряшливость в одежде или отсутствии специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

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

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

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

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

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

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

### ***Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12 лет.

### ***Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.***

#### ***ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ***

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

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

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

#### ***3-й года обучения***

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

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

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

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзю-до и самбо).

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

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

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

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

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

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

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

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

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

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прям», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

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

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

## **Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

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

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

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

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

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

### **9.2. Этапы спортивной специализации**

#### **1-й год обучения**

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

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

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

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

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

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

Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

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

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

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

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культуры и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Соблюдение общероссийских и международных антидопинговых правил.

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

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

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

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов. ее роль и значение.

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

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

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

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

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

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятий. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание тренировочных занятий.

Дневник спортсмена. его назначение, правила пользования.

### **Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.**

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста.

Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

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

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

### **Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ**

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

### **Тема 15. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положения о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с

разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## **2-й год обучения**

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

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развития личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в СДЮСШОР.

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

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

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

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

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

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

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

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

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

- внешние – механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;
- внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

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

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

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

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

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

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

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

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

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит,



контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

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

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

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

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

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

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

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

### ***Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.***

#### ***ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ***

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

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

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

### ***Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

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

### **Тема 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.**

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

## **Этап углубленной спортивной специализации**

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

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

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

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

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

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

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

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

Сгонка веса в парной бане.

Питание борца в период сгонки веса.

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

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

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

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

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

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

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

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

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

### ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВОКИ БОРЦА***

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

### **Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.**

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

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

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

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

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

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

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

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

### **9.3. Этапы ССМ и ВСМ**

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

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

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

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

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

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

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

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климатические воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

**Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.**

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

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

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

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

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

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

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

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

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

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

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

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

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

### **Тема 12. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ**

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

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

### **Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.**

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.

Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

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

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

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

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

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

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

## **X. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **10.1. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в СШОР заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, стране.



Важная роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов. контролером и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

### ***Методологические и методические принципы воспитания:***

1. общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности;
2. педагогические принципы воспитания:
  - гуманистический характер (первостепенный учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
  - воспитание в процессе спортивной деятельности;
  - индивидуальный подход;
  - воспитание в коллективе и через коллектив;
  - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
  - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
  - единство обучения и воспитания.

### ***Клинные направления воспитательного процесса:***

- 1) государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- 2) нравственное (вырабатывает чувство долга, честь совесть, уважение, доброту);
- 3) профессиональные качества (волевые, физические);
- 4) социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- 5) социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- 6) социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

### ***Основные задачи воспитания:***

- 1) мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- 2) приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- 3) преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- 4) развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- 5) формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- 6) развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

### ***Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров***

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные условия для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от *социально-психологических особенностей* спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию *моральной выносливости спортсмена* [Сысоев Ю.В., 2001].

***Моральная выносливость*** - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

***Эмоционально-волевая готовность*** - отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться

до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

*Морально-политическая готовность* - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

***Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки***

*Морально-психологический климат спортивного коллектива* – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологического климата спортивного коллектива, являются *социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы*, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями *социального фактора* является:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями *профессионального фактора* выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям *психологического фактора* относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов заданий;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

*Бытовой фактор* (условия жизнедеятельности) включает в себя след. показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;

- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методика оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

### ***Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы в СШОР***

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

*Организация* воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведение атлетов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

*Методы и формы* воспитательной работы в СШОР включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

### ***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными делами таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного

уровня, формирование национально-государственного подхода к занятиям спортом:

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дня защитника Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

### **Методика анализа и состояния воспитательной работы**

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием мер и приемов.

Основными *критериями и показателями* оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые *методы*: наблюдение, беседа, мнения тренеров, врачей, научных работников, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер*, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера последовательно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность

преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с учащимися необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Земное место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всемерно – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведению походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

## 10.2. Основные мероприятия по воспитательной работе с обучающимися ГБУ ДО БО СШОР «ЛОКОМОТИВ»

План основных мероприятий по воспитательной работе в СШОР представлен в таблице № 38 и дополнительных мероприятий, направленных на гармоничное развитие личности в таблице №39.

Таблица № 38

### Перечень мероприятий по воспитательной работе в СШОР

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований: - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - состав и обязанности судейская коллегия	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий.	В течение года
1.3	Профессиональное самоопределение	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - умение анализировать и использовать знания на	В течение года



		учебно-тренировочных занятиях: - изучения реального опыта путём анализа, определении освоение специальной терминологией; - формированию устойчивого интереса к занятиям спортом.	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Профилактика и организации здорового и безопасного образа жизни	Практическая деятельность обучающихся: - формирование занятия спортом – важное средство физического развития и укрепления здоровья; - освоение основами личной гигиены и санитарии физической культуры и спорта при занятиях в учебно-тренировочном процессе; - формировать умение осуществлять самоконтроль за организмом в учебно-тренировочном процессе; - освоение основами профилактики и предупреждение спортивных травм в оказании доврачебной помощи.	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Исследовательская практика	- определение критериев и уровней современного спорта и применение в проведение учебно-тренировочного процесса - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников, соревнований с определением критериев и учетом уровней современного спорта	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого мышления для реализации творческого мышления при занятии спортом)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование и обобщения знаний техники двигательных действий с учетом реального опыта выдающихся спортсменов. - умение анализировать применять знания опытных выдающихся спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		

5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года
------	--	---	----------------

Таблица № 39

№ п/п	Перечень мероприятий	Группы и годы обучения						
		Начальной подготовки		тренировочные			ССМ	ВСМ
		1-2-й	2-й	1-2-й	3-й	4-5-й		
<b>I. НРАВСТВЕННОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ. ПРАЗДНОВАНИЕ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ, СОБЫТИЙ ШКОЛЫ. ЧЕСТВОВАНИЯ</b>								
1	Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника	-	-	+	+	+	+	+
2	Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы	+	+	+	+	+	+	+
3	Общие собрания:							
	- знаменательные даты	-	-	-	+	+	+	+
	- итоги учебного года	+	+	+	+	+	+	+
	- беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига	+	+	+	+	+	+	+
4	Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава	-	-	+	+	+	+	+
5	Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде)	+	+	+	+	+	+	+
6	Посвящение новичков в члены спортивного коллектива	+	+	+	-	-	-	-
7	Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской Армии	+	+	+	+	+	+	+
8	Торжественное чествование победителей соревнований и отличной учебы	+	+	+	+	+	+	+
9	Торжественные клятвы учащихя спортшколы	+	+	+	+	+	-	-

10	Торжественное вручение членских билетов спортивного общества, билетов учащегося, наград, грамот, значков и т.д.	-	-	+	+	+	+	+
11	Вручение переходящих кубков Мужества, Благородства и т.д.	+	+	+	+	+	+	+
12	Вручение переходящих призов «За лучшую технику»	-	-	+	+	+	+	+
<b>II. НАГЛЯДНАЯ АГИТАЦИЯ, СТЕННАЯ ПЕЧАТЬ, СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ</b>								
1	Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни	-	+	+	+	+	+	+
2	Фотогалерея ведущих борцов страны, мира, лучших спортсменов и отличников учебы школы	-	-	+	+	+	+	+
3	Спецвыпуски стенгазет, фотомонтажей, «молний» по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и др. событий коллектива	-	+	+	+	+	+	+
4	«Молнии» (поздравления, поздравания)	-	+	+	+	+	+	+
5	Информационные заметки, статьи о работе спортивной школы, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и т.д.	-	-	-	+	+	+	+
<b>III. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ; МИР УВЛЕЧЕНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ</b>								
1	Походы по местам боевой и спортивной славы	-	-	-	+	+	+	+
2	Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной агитационной направленности	+	+	+	+	+	-	-

3	Участие в организации и проведении традиционных соревнований	-	-	+	+	+	+	+
4	Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления; распределение общественных поручений: капитан, помощник тренера, члены редколлегии, физорг, культорг, казначей, члены учебной комиссии, член дисциплинарной комиссии, летописец группы (школы), фотограф, ответственный за отдельные поручения (турпоход, посещение бассейна, поход в театр, кино)	-	-	+	+	+	+	+
5	Организация учебы и инструкторской практики учащихся	-	-	-	-	+	+	+
6	Организация инструкторской практики по спорту	-	-	-	-	+	+	+
7	Участие в работе подростковых и молодежных организаций	+	+	+	+	+	+	+
8	Участие в субботниках, организуемых СШОР	+	+	+	+	+	+	+
9	Выставки-демонстрации коллекций марок, открыток, значков и т.п. на спортивные и другие темы	+	+	+	+	+	-	-
10	Выставки-демонстрации рисунков, поделок и т.п. учащих СШОР	+	+	+	+	+	-	-
11	Конкурсы на лучшее оформление залов, эмблем, вымпелов	-	-	-	+	+	-	-
12	Показательные выступления	-	-	-	+	+	+	+
13	Работа в хозяйствах сел (в условиях спор. лагерей)	-	-	+	+	+		

14	Установление постоянных связей с родителями и учителями с целью контроля за успеваемостью, пропусками занятий, нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов	+	+	+	+	+	-	-
<b>IV. КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ, ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ДИСПУТЫ, ОБСУЖДЕНИЯ ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, СТАТЕЙ</b>								
1	Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ», «Портрет олимпийцев» и т.д.	-	-	+	+	+	+	+
2	Коллективные посещения театров, кино, музеев с последующим обсуждением	+	+	+	+	+	-	-
3	Организация КВН под девизом «Знайки спортивной борьбы» и др.	-	+	+	+	+	-	-
4	Проведение викторин на лучшее знание истории спортивной борьбы и олимпийского движения	-	+	+	+	+	+	+
5	Вечер спортивной песни (по звукозаписям или с приглашением музыкального руководителя)	-	-	-	+	+	-	-
6	Подготовка сообщений о местах, в которые предстоит поездка на соревнования (силами учащихся), под девизом «Моя любимая Родина»	-	-	-	+	+	+	+
7	Посещения достопримечательных мест (во время поездок в др. города), экскурсии	-	-	-	+	+	+	+
8	Выбор девиза, командной	+	+	+	+	+	-	-

песни									
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **XI. Особенности осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.**

**11 К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся:**

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

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

**11.2.** Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" учитывается ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив», реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

**11.5.** 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".

**11.6.** Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

**11.8.** При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:



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

## **ХII. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.**

- укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, а также для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

### ХИИ. ЛИТЕРАТУРА

#### Основная

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.

#### Дополнительная

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.– 216с.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
3. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987. – 223 с.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
5. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
6. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
8. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
11. Миндишвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
12. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
13. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
14. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
15. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997.– 59 с.

16. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
17. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
18. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
19. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
20. Поливский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О. В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
21. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФИС, 1978. – 176 с.
22. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФИС, 1979. – 127 с.
23. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
24. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н. Ленца. – М.: ФИС, 1964. – 495 с.
25. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
26. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996). – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
27. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
28. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
29. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюяна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
30. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа 1997 – 189 с.
31. Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.
32. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.
33. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с.
34. Юшков О. П., Шпапов В. И. Спортивная борьба – М.: МГИУ 200 – 92 с.

#### **XIV. Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://www.wrestrus.ru/>
2. <http://wrestlingua.com/>
3. <http://www.wrest21.ru/>
4. <http://wrest39.ru/>
5. <http://mirknig.com/>
6. <https://uww.org/>
7. <https://minsport.gov.ru/>