

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ПЕТРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ
станции Петровской
протокол № 5 от 28.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ

станции Петровской

А.Е. Мищенко

приказ № 33 от «28» 02 2023 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная (вольная) борьба»

Срок реализации программы: 10 лет

Оглавление

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программа спортивной подготовки	3
3.	Длительность этапов спортивной подготовки	3
4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5.	Учебно-тренировочные занятия	4
6.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
7.	Спортивные соревнования	7
8.	Годовой учебно-тренировочный план	8
9.	Календарный план воспитательной работы	10
10.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
11	План инструкторской и судейской практики	14
12	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	16
13	Система контроля	20
14	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	21
18	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	41
20	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42
21	Материально – технические условия реализации Программы	42
22	Кадровые условия реализации Программы	45
23	Информационно-методические условия реализации Программы	47
24	Приложение №1 к годовому учебно-тренировочному плану	48

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной борьбы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Система спортивной подготовки требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) min	Наполняемость (человек) max
Этап начальной подготовки	4	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	4	11	8	16

специализации)				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	4

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-12	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312-416	520-624	780	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формы учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (учебно-тренировочные и спортивно-массовые), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы 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 занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

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

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного 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) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-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 технике, совершенствованию, развитии определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам

в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебно-тренировочные занятия по спортивной борьбе включают в себя три (или четыре) части:

- подготовительную;
- основную;
- заключительную.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть 20% занятия:

В подготовительной части следует сформировать оптимальную установку спортсмена на решение определенных задач с помощью физических упражнений, а также психологической и педагогической настройки. Организм должен постепенно быть подведен к выполнению тренировочной нагрузки, так как одно внезапное выполнение высоких требований к двигательному и функциональному аппарату может привести к травмам, снизить эффект действия основного упражнения.

Обычно разделяют общую и специальную разминку. Общая разминка предшествует специальной.

Рекомендуемые средства:

- строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами;
- имитация техники упражнений.

Во время разминки необходимо обеспечить разносторонность и эмоциональность. Для этого в программу подготовительной части рекомендуется включать обязательно беговые (в умеренном темпе и с короткими ускорениями) упражнения, гимнастические движения на раскрепощение и растягивание. В разминку не следует включать сложные в техническом отношении упражнения. Подбираются преимущественно простые и знакомые упражнения, что позволяет избежать нецелесообразных перерывов и вовлечь в работу одновременно всех занимающихся. В общей разминке интенсивность упражнений постепенно возрастает.

Специальная разминка направлена на непосредственную подготовку борцов к выполнению специально подготовительных упражнений.

Общая длительность подготовительной части зависит, прежде всего, от условий подготовки к выполнению главной задачи основной части, от температуры воздуха в помещении, индивидуальной реактивности занимающихся, от их настроения и других факторов. Обычно она продолжается от 15 до 20 минут.

Основная часть 70% занятия:

Сразу же после подготовительной части включаются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств борца, оттачивание приемов как в партере, так и в стойке.

Почему это делается именно в основной части? Дело в том, что изучение или совершенствование технических элементов предъявляет предельно большие требования к концентрации внимания и полной готовности двигательного аппарата к выполнению сложных в координационном отношении движений, т.е. когда нервная система еще не утомлена.

Не менее важно и то, что формирование и дифференцировка новых двигательных условных рефлексов проходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы. Это условие создается непосредственно после подготовительной части.

Заключительная часть 10% занятий

В заключительной части учебно-тренировочного занятия наиболее эффективны такие упражнения, которые приводят к действию механизмов активного отдыха. Если в основной части тренировки функциональное состояние организма и в особенности сердечно-сосудистой системы подвергалось повышенной нагрузке, то в заключительной части происходит ее постепенное снижение. Здесь уместны упражнения эмоционального характера (игра в волейбол, настольный теннис и т.п.), которые хотя и усиливают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, тем не менее, очень полезны для борцов в плане освобождения их от статического напряжения в мышцах и суставах. Естественно, после таких игр потребуется некоторое время для успокоения организма (ходьба, дыхательные, расслабляющие упражнения).

Частыми задачами в заключительной части являются:

- раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других вегетативных систем;
- завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- краткая оценка деятельности и достижений занимающихся на очередные достижения.

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по
---	--------------	--

п/п	тренировочных мероприятий	этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
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		

2.3.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

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

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

МАУ ДО СШ ст.Петровской (далее – Организация) направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовала задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, на которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнованиях;

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная борьба» представлен в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (таблица 5).

Таблица 5

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		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	6-8	10-12	14		20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3		4	4	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	8-16	8-16		4-8	2-4	
		Минимальный возраст для зачисления							
		7		11			14	16	
1.	Общая физическая подготовка	146	182	238-240	272		287	285	
2.	Специальная физическая подготовка	44	54	89-113	141		210	288	
3.	Участие в соревнованиях	-	-	11-19	22		63	75	
4.	Техническая подготовка	14	20	61-94	104		125	150	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	42	89-107	134		260	350	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	11-13	14		32	25	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	14	21-38	44		63	75	
Общее количество часов в год		234	312-416	520-624	728		1040	1248	

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	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	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2. Здоровьесбережение			
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; - летняя оздоровительная работа	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
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Приобщение к традициям спортивной школы	- изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) - участие в показательных выступлениях - участие во внутришкольных мероприятиях - участие в спортивных праздниках школы	В течении года

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

Таблица 8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта»	Обучающийся	1 раз в год
	2. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	3. Теоретическое занятие	1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результат без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4. Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер -преподаватель	1 раз в месяц
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер -преподаватель	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	3. Теоретическое занятие	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов	Тренер-преподаватель	1 раз в год

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Запрещенные субстанции и методы	2. Запрещенные субстанции и методы 3. Допинг и спортивная медицина 4. Психологические и имиджевые последствия допинга 5. Процедура допинг-контроля 6. Наказания за нарушение антидопинговых правил 7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности		
	4. Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер -преподаватель	1 раз в месяц
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	1. Виды нарушений антидопинговых правил 2. Процедура допинг контроля 3. Подача запроса на ГИ 4. Система АДАМС 5. Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	Тренер-преподаватель	1 раз в год
3. Практическое занятие	Проверка лекарственных	Тренер -преподаватель	1 раз в месяц	

		препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
--	--	---	--	--

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Составить конспект занятия и провести его с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства школы по греко-римской борьбе.

Вести протокол соревнований.

Участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером.

Провести судейство учебных схваток на ковре (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата.

Судить схватки в качестве судьи на ковре.

Выпускник спортивной школы может сдать экзамен на звание «Судья по спорту».

Таблица 9

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапы сшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	
2	Проведение ОРУ на месте и в движении.	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+		

4	Проведение ОФП				+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+
7	Проведение беседы с юными борцами по истории греко-римской , чемпионах мира и Европы.				+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+
9	Шефство над 1-2 борцами - новичками. Обучение борцовским упражнениям.			+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.				+	+	+
11	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту					+	+

Таблица 10

План судейской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Понятие о судействе соревнований	+					
2	Критерии оценивания борцовских приемов	+	+	+	+		
4	Классификация ошибок.	+	+	+	+		
5	Общие положения о соревнованиях греко-римской борьбе: виды соревнований, требования к участникам, судьям, взыскания.				+	+	
6	Обязанности судей.				+	+	+
9	Правила заполнения судейских карточек.				+	+	+
10	Помощь в организации и судействе соревнований по ОФП и СФП			+	+		

11	Судейство соревнований по ОФП и СФП.				+	+	+
12	Помощь в организации соревнований.			+	+		
13	Судейство Первенства спортивной школы.				+		
14	Судейство районных соревнований.				+	+	+
15	Судейство городских соревнований.					+	+
16	Прохождение судейского семинара.					+	+

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивная борьба», может быть зачислено на соответствующий этап подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах врачом-терапевтом, врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Индивидуальный отбор проводится только при отсутствии у поступающих противопоказаний для занятий спортом.

Для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки используется **комплексный контроль**.

Комплексный контроль включает в себя:

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики вида спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма спортсменов. Чтобы учебно-тренировочные занятия не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма спортсменов.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без с пользования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

1. Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня, питания;
- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток.
- 2. Физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
 - ванны хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;
 - аэронизация, кислородотерапия;
 - массаж.

Планы применения восстановительных средств

На начальном этапе подготовки вплоть до 3-го года тренировочного этапа восстановление идет естественным путем – путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

На учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения основными средствами являются:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

На учебно-тренировочном этапе 4 года обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большое внимание в 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 относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным 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.).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Таблица 11

План применения восстановительных мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: – сбалансированное по энергетической ценности; – сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины).	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические средства: 1. Массаж – классический, вибрационный, гидромассаж; мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: душ (теплый, горячий, контрастный); ванны (теплые, контрастные), плавание. 3. Баня, сауна. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные и витаминно-минеральные комплексы. 2. Иммуномодуляторы. 3. Фитопрепараты. 4. Энзимы.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному

действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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 результата в 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.

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

3.3. Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- уровень спортивной квалификации.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в Организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в **таблицах 12-15**.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на	количество раз	не менее	
			6	4

	гимнастической стенке в положение «угол»		
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее 5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (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»

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 15

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»

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

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. (дисциплина вольная борьба)

Этап начальной подготовки, 1-й, 2-й год

Практика

Физическая подготовка борца

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

(для всех лет спортивной подготовки)

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.

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 вниз, 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки 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); кувьрки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и 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 тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше – 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 кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

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

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

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

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с

пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, 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 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.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания

в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 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 16 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

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

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

маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются 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**

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
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 спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

Игры проводятся на ограниченной 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 18** 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 изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	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 спортсменам самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

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

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы 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 спортсменов: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов

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

крючок.

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

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

Рук с головой – спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

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

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – 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: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в

предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения.

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, 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 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы 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., спортсменам предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки 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 спортсмены (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого

из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

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

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

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

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

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

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

В основе физической подготовки занимающихся на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся, обеспечивающее

введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

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

Примерная схема разминки

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

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

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

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

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1 должна включать в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за

овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

Техническая подготовка **Элементы техники борьбы**

При проведении учебно-тренировочных занятий 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 соревнованиях. Поэтому подготовка на этом этапе направлена на овладение основами техники вида спорта «спортивная борьба».

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Этап начальной подготовки, 3-й год

Практика

Физическая подготовка борца

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), поскольку этот возраст является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов, наряду с общеразвивающими упражнениями, и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 3-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

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

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений,

отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 5-30 мин).

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-го года подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки (**таблица 19**).

Содержание занятий можно варьировать.

Программа этапа начальной подготовки 3-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по ковру в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	Перевод рывком за руку и захватом туловища; Сваливания сбиванием захватом ног	Атакующий (А) – сбоку, лицом к голове	Переворот рычагом; Переворот забеганием: захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
3	Ф	Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклонном захватом руки с задней подножкой	противника (П)	Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди
4	Ф	Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри; Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)		Переворот перекатом захватом шеи с бедром Перевороты перекатом захватом шеи с бедром
5	Ф	Бросок вращением («вертушка») захватом руки снизу; Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра	А – сбоку, лицом к голове П	Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
6		Повторение пройденного материала		
7	Ф	То же, что в № 2		То же, что в № 2
8		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9		То же, что в № 4		То же, что в № 4

10	То же, что в № 5		То же, что в № 5
11	Повторение пройденного в неделях соревнований		
12	<p>Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой;</p> <p>Перевод нырком захватом ног</p>	<p>А – сзади-сбоку,</p> <p>П – на животе, А – сверху</p>	<p>Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри</p> <p>Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри</p>
13	<p>Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой</p> <p>Броски поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги изнутри</p>	<p>П – на животе, А – сверху</p> <p>П – в высоком партере, А – сбоку</p>	<p>Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги;</p> <p>Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени</p>
14	<p>Броски подворотом захватом руки через плечо;</p> <p>Броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.</p>	<p>П – на животе, А – сверху</p> <p>П – в высоком партере, А – сбоку</p>	<p>Переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги;</p> <p>Перевороты перекатом захватом шеи сверху и ближнего бедра;</p>
15	<p>Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой;</p> <p>Перевод рывком захватом руки и шеи сверху</p>	<p>А – сзади-сбоку</p>	<p>Переворот скручиванием захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги;</p> <p>Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром</p>
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
17	То же, что в № 12		То же, что в № 12
18	То же, что в № 13		То же, что в № 13
19	То же, что в № 14		То же, что в № 14
20	То же, что в № 15		То же, что в № 15
21	Повторение пройденного в неделях соревнований		
22	<p>Сваливания сбиванием захватом ноги с головой внутрь;</p> <p>Перевод выседом захватом за голени</p>	<p>А – сзади-сбоку</p> <p>П – на животе, А</p>	<p>Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени;</p> <p>Переворот скручиванием захватом</p>

		- со стороны ног	скрещенных голени
23	ЛЮ Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания скручиванием захватом руки и туловища	А - сбоку	Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
24	ЛЮ Сваливание сбиванием захватом туловища; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги ступой; Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом поги ступой
25	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
27	ЛЮ, ПО То же, что в № 22		То же, что в № 22
28	ЛЮ, ПО То же, что в № 23		То же, что в № 23
29	ЛЮ, ПО То же, что в № 24		То же, что в № 24
30	То же, что в № 25		То же, что в № 25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
32	Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33	Выведение партнеров из равновесия; Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		

37	То же, что в № 32		То же, что в № 32
38	То же, что в № 33		То же, что в № 33
39	То же, что в № 34		То же, что в № 34
40	То же, что в № 35		То же, что в № 35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
42-45	Повторение пройденного материала за весь год		
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Этап начальной подготовки, 4-й год

Практика

Физическая подготовка борца

В группах 4-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 4-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 4-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

В содержание разминки борца включаются более сложные упражнения из акробатики; упражнения в самостраховке; передвижения в стойке на руках; упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения, удержания, уходы с моста); упражнения в освобождении от блокирующих захватов; удержание атакующих захватов; теснение партнера и выталкивание его с ковра (из определенной зоны).

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 20-30 мин).

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 4-го года подготовки включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы.

Элементы техники и тактики борьбы, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 4-го года этапа начальной подготовки (**таблица 20**).

В содержание практических занятий должны включаться задания по подготовке и участию в соревнованиях. Эти задания включают в себя: использование изученных элементов техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках; применение освоенных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером; совершенствование знаний правил соревнований; воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения

Программа этапа начальной подготовки 4-го года («Базовая расширенная техническая подготовка») (Таблица 20)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту.
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием	А – сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков наклоном Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переворотов накагом
6		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	Ф	Освоение различных способов маневрирования по заданию; Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)		Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; Освоение способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	Освоение атакующих и блокирующих захватов; Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом		Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	Освоение способов выведения из равновесия;		Переворот переходом захватом скрещенных

		Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри		голеней Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО, ПО	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок подворотом захват руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом руки на ключ и подсадом голени; Освоение способов защиты от переворотов накатом
11		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
12	ЛО, ПО, Ф	Сваливание скручиванием захватом рук и обвивом изнутри; Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку		Переворот скручиванием захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; Переворотзабеганием захватом руки на ключ и дальней голени
13	Ф ЛО, ПО	Переворот нырком захватом ноги; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой		Переворот перекатом захватом руки на рычаг с зацепом голени; Переворот переходом захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами)
14	ЛО, ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;		Комбинации приемов: а) переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; б) переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи вперед
15	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; б) переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
16		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
17	ЛО, ПО	То же, что в № 12		То же, что в № 12
18	Ф	То же, что в № 13		То же, что в № 13
19	ЛО, ПО	То же, что в № 14		То же, что в № 14

20	Ф	То же, что в № 15	То же, что в № 15
21		Повторение пройденного в неделях соревнований	Повторение пройденного в неделях соревнований
22	ЛЮ	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	<p>Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;</p> <p>Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)</p>
23	ЛЮ	Комбинации приемов: а) перевод вращения захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; б) сваливание сбиванием захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра	<p>Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри захватом руки (шеи).</p> <p>Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри</p>
24	ЛЮ	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; б) бросок наклоном захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра	Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром; б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра
25		Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником	Освоение способов защиты при борьбе в партере
26		Повторение пройденного материала в условиях соревнований	Повторение пройденного материала в условиях соревнований
27	ЛЮ, ПО	То же, что в № 22	То же, что в № 22
28	ЛЮ, ПО	То же, что в № 23	То же, что в № 23
29	ЛЮ, ПО	То же, что в № 24	То же, что в № 24
30		То же, что в № 25	То же, что в № 25
31		Повторение пройденного материала в условиях соревнований	Повторение пройденного материала в условиях соревнований
32		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки	Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки
33		Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций приемами;	Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение

	Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер		пройденных приемов и комбинаций приемов
34	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
37	То же, что в № 32		То же, что в № 32
38	То же, что в № 33		То же, что в № 33
39	То же, что в № 34		То же, что в № 34
40	То же, что в № 35		То же, что в № 35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
42-45	Повторение пройденного материала за весь год		
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общие замечания

Преимственность программного материала по годам подготовки в смежных тренировочных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для занимающихся до трех лет подготовки и свыше трех лет подготовки.

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

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и выполнять, как обязательный, следующий минимум упражнений, обязательно включая его в **разминку**:

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Практика

Физическая подготовка борца

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств занимающихся тренировочных групп.

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание. Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 сек.

В таблицах 21-23 представлены примерные схемы комплексов КТ. По ним составляются и другие комплексы (6-8 на год).

Таблица 21

Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из И.п. лежа на спине, руки вверх – группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из И.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет рращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
Упражнения в парах 1. Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников

2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8x10 м	В форме соревнований; Победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
<i>IV станция</i>	8 мин	
Упражнения с мячом 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 3 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
<i>V заключительная станция</i>	8 мин	Для всех занимающихся
1. Игра «регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2x4 мин	
1. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
2. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Таблица 22

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
Подготовительная станция	8-10 мин	Для всех занимающихся одновременно
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
2. Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
I станция <i>Упражнения с мячом</i>		Построение в две шеренги лицом друг к другу
1. По сигналу быстро взять мяч,	2 мин,	

лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	8-12 раз	
2. Из И.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади	3 мин, 6-14 раз	
3. И.п. – лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	3 мин, 10-20 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) По сигналу ловля падающего мяча	2 мин, 10-20 раз	
2) И.п. – спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча	2 мин, 10-20 раз	
3) Игра вратаря – ловля мяча от партнера	4 мин, 10-20 раз	
4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м	2 мин, 4x5-8 с	
5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин, 10-20 раз	
6) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре. Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
II станция		
<i>Акробатические упражнения</i>		
1. Из И.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)	2 мин, 8-12 раз	В форме соревнований
2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать	4 мин, 12-16 раз	
3. Из упора присев перейти в упор лёжа и обратно	2 мин, 9-12 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) И.п. – лёжа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в И.п.	2 мин, 4x5-10	В форме соревнований на большее число повторений
2) И.п. – то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки	4x5-10	
3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе,	4x5-10	

кувырок вперед и т.д.		
4) Передвижение на четвереньках	4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
5) И.п. – О.С.; упор присев, упор лёжа, упор присев, О.С.	4x10-20	Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение
6) И.п. – О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.	4x10-20	
7) Кувырки вперед и назад	4x10-20	
8) Забегания на мосту в обе стороны	4x5-10 с	Можно проводить в форме эстафет
III станция		
1. Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с
2. Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движений
IV станция <i>Специально-подготовительные упражнения</i>		
1. Бой с тенью	2 мин, 10x4-6	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения
2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места	2 мин, 4x10 с	В форме соревнований на большее число повторений
3. Уклонение, нырки от ударов, имитируемые партнером	4 мин, (10-5)x4-5	Движения в разных направлениях с большой амплитудой
Варианты упражнений		
I. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений
2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8)x(5-10 с)	
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8)x(5-10 с)	
II. 1) Передвижения в упоре лёжа	2 мин 4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра	3 мин 10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость движения
3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения	3 мин (4+4+4)x	

приседа, полуприседа, со стойки	5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
III. 1) Отжимание в упоре лёжа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	2 мин 4x5-10 с	
2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	4 мин 10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин 4x5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
Включительная станция		Для всех занимающихся
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	
2. Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

Таблица 23

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
Подготовительная станция	4 мин	Для всех занимающихся
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	2 мин	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	В медленном темпе без рывков
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	4x10-20 м 2 мин	
Упражнения на растягивание		Включая имитацию упражнений КТ
I станция	8 мин	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
II станция	8 мин	
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	3 x8-10	Количество подтягиваний должно составляет 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
III станция		
Разгибание туловища в И.п. лёжа	8 мин	Последнее повторение

бедром на коне лицом вниз, ноги закреплен, руки за головой, локти отведены в стороны	3x8-10	должно повторяться с максимальным усилием
<i>IV станция</i>		
Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<i>V станция</i>		
Отжимание в упоре лёжа	8 мин 3x20-25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
<i>VI станция</i>		
Сгибание туловища в И.п. лёжа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<i>Заключительная станция</i>		
Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет подготовки включает в себя продолжение освоения техники и тактики борьбы. При этом внимание должно быть уделено освоению **атакующих и блокирующих захватов и элементов маневрирования в изучаемых захватах.**

При этом элементы техники и тактики борьбы, формирующие основы единоборства, должны включаться в каждое занятие.

Элементы техники и тактики

Основные положения в борьбе.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

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

Способы маневрирования.

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты.

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- *При захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на

себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

- При захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- При захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- При захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- При захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- При захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- При захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- При захвате шеи с плечом сверху –
 - а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;
 - б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- При захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- При захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;
- При захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому шагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Таблица 24

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) 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 на верх
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 скрещенных голени	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, 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

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом захватом скрещенных голени	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом	Захватить ближнюю ногу	а) Переворот за себя

захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки	атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	обратным захватом ближнего бедра; б) выход вверх 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 вверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом 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 свосму туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход вверх 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, вытянуть ноги	а) Выход вверх 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		

голении		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
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 упереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья 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	Сядься, упереться 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

Приём	Защита	Контрприём
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

	назад, прижимая таз к ковру	
Броски наклоном		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом
Броски прогибом		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста		
Приём	Защита	Контрприём
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)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	

Примерные комбинации приемов

- 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 разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атаующему и опереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атаующему, 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 атаующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Таблица 25

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) опереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку 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	а) Упереться предплечьем в грудь;	а) Перевод рывком захватом руки и шеи

подножкой	б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	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 руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) опереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом 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 обвивом 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

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад,	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом

	прогнуться	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 (отхватом)
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 отхватом		

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) 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 и туловище с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		

Броски поворотом (мельницей)

Приём	Защита	Контрприём
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; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
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 атакующего)	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) накрывание 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 ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных 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 нога.
- Бросок прогибом захватом руки 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.

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.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной подготовки 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 расчлененного для освоения, с последующим объединением.

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

Таблица 26

Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
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 захватами	
Блокирующие захваты	

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

При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом

тренировочного материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, 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, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам 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, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для учебно-тренировочного этапа до трех лет подготовки (таблица 27).

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2-го годов
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повтор базовой техники в условиях маневрирования	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повтор удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком;	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов нырком	А – сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием;	А – сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков наклоном	А – сбоку	Повторение переворотов накатом и прогибом
6		Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»); Повторение бросков подворотом и прогибом		Повторение переворотов накатом и прогибом
7	Ф, ЛО, ПО	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	А – сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них
10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них
10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них

		и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений		защит и контрприемов от них
11		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов прогибом , защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом , защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом , защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом («мельница») , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием , защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов накатом , защит и контрприемов от них
16		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием , защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов прогибом , защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием , защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных	А – сбоку	Совершенствование переворотов накатом , защит и контрприемов от них

упражнений		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований	
21			
22	Ф, ЛО, ПО Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводных специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводных специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО Совершенствование сваливаний сбиванием, захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переводов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф Совершенствование бросков наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводных специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переводов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26			
Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛО, ПО Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО Совершенствование комбинаций с бросками вращениями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами накатом, защит и контрприемов от них
31			
Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней, защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиганий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
42-45		Повторение пройденного материала за весь год		
46		Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет подготовки

Общие замечания

Подготовительный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать, как минимум, следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим средством в группах начальной подготовки, в тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Практика

Физическая подготовка

В учебно-тренировочных группах свыше тех лет подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

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

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

В таблице 28 представлены примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Таблица 28

Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозирование	Организационно-методические
------------	-------------	-----------------------------

		указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга – 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
I станция		
Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
II станция		
Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от <i>max</i> 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция		
Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
IV станция		
Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
V станция		
«Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища сзади)	2x10 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
VI станция		
Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
VII станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
VIII станция		
Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	
I станция		
Борьба на руках	2x3 мин, 1 мин -отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
II станция		
Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-10 м	
III станция		
Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках

IV станция		
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4 x (12-15+ 15-20 с)	В максимальном темпе, хват произвольный
V станция		
Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
VI станция		
Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
VII станция		
Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин с двумя перерывами по 30 с	
VIII станция		
Отжимание в упоре лёжа: а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела одной руки на другую
IX станция		
Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
X станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс № 3	Общее время 15 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
I станция		
1. Забегание на мосту в обе стороны	10 – вправо, 10 - влево	На качество и скорость выполнения
2. Перевороты на мосту	10-12	В максимальном темпе
II станция		
1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны	15-20	
2. И.п. – в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
III станция		
В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
IV станция		

Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
<i>V станция</i>		
И.п. – лёжа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	15-20	В максимальном темпе
<i>VI станция</i>		
И.п. – сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
<i>VII станция</i>		
Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования
<i>VIII станция</i>		
Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
<i>IX станция</i>		
Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин	В форме соревнования
<i>X станция</i>		
Стоя спиной к друг другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклоняясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
<i>XI станция</i>		
Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
<i>XII станция</i>		
Отжимание в упоре лёжа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
<i>XIII станция</i>		
Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в И.п.	15-20	В максимальном темпе
<i>XIV станция</i>		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2	
<i>XV станция</i>		
Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка обучающихся на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет подготовки включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы. Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение в захвате;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение соперника из равновесия;
- д) сковывание его действий;
- е) завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- ж) вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра;
- з) готовность к ожиданию необычного начала поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борцов, и т.п.) и др.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Таблица 29

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
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 на них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

Переворот забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием		

захватом шеи из-под плеча и дальней голени	атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	
--	---	--

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
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

Приём	Защита	Контрприём
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 навверх захватом туловища

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход навверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием	Не дать выполнить зацеп	Накрывание ближней ногой

ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	ног, скрепляя их	
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка		

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ 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

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с обхватом спереди	а) толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Поворачиваясь 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

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю ногу вперед	Накрывание выседом с захватом запястья и туло- вища

Дожимы, уходы и контрприемы с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожимы захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот; б) раскачиваясь в лево-	а) Переворот захватом туловища спереди; б) Уйти с моста, прижав назад атакующего
Дожимы захватом рук с		

головой спереди	вправо	
Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)	Уход с моста; освобождая ближнюю руку, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от 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 (находясь 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

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой

Комбинации

- 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 ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – 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, отставить 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.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Таблица 30

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
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 хват, 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

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
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 двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом ног	Упереться руками в голову или захватить ее	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;

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

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук

Броски подворотом

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

Броски прогибом

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

	руку на туловище.	
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Броски вращением (вертушка)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом

Комбинации

- Перевод нырком 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 наклоном 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.
- Перевод 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 ноги.
- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом-защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.
- Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Тактика борьбы

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию 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.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет подготовки (таблица 31).

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4-го годов
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиданий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием; Повторение бросков наклонном	А – сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом и прогибом
6		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них

10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов в выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов накатом, защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклонном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов прогибом, защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	II – на животе, А – сверху грудью к II	Совершенствование переводов перекатом, защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом («мельница»), защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование переводов скручиванием, защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов накатом, защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов разгибанием, защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и	А – сбоку	Совершенствование переводов накатом,

	ПО	контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений		защит и контрприемов от них
21		Повторение пройденного в неделях соревнований		
22	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	Совершенствование переводов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переводов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклонном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переводов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
27	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклонном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переводами

		вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них		накатом, защит и контрприемов от них
31			Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36			Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41			Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
42-45			Повторение пройденного материала за весь год	
46			Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общие замечания

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая спортивную борьбу, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной

тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация учебно-тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках; стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических научно-методического обеспечения).

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

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставления его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств новышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

Практика

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений для спортсменов 16-17 лет и старше в полной мере можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периодах) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

В **таблицах 32-34** представлены примерные комплексы круговой тренировки разной направленности.

Таблица 32

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для общеподготовительного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i> Приседание со штангой на плечах	60-80% от <i>мах</i> 4x8-12	Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием
<i>II станция</i> Рывок штанги	60-70% от <i>мах</i> 4x10-12	Спина прогнута
<i>III станция</i> Тяга толчковая	100-110% от результата в толчке 4x3-5	Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи
<i>IV станция</i> В стойке сгибания рук с одновременным подниманием плеч	40-60% от результата в рывке 4x10-12	Спина прогнута: последнее повторение с максимальным усилием
<i>V станция</i> Наклоны со штангой на плечах	60-80% от <i>мах</i> 4x8-12	Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута
<i>VI станция</i> Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу	70-80% от веса спортсмена, 4x3-5	Спина прогнута
Заключительная станция		Для всех занимающихся
1. Упражнение на расслабление	3 мин	
2. Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-3 раза	
3. Ускорение из разных исходных положений	(4-6)x20-30 м	В форме соревнований

Таблица 33

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для специально-подготовительного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
I станция 1. Бег 300 м 2. Общеразвивающие упражнения на растягивание	6	Вся тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением станций всеми занимающимися
II станция		
1. Борьба на руках (вязка рук)	1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Задача – навязать сопернику захват
2. Борьба в обоюдном захвате	1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Без бросков; разрешается имитация приемов
III станция Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление
IV станция		Во время выполнения всех упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно «держать спину»), партнер плотно прижат к груди
1. Перенос партнера, захватив туловище сзади	2x8-10 м	
2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	2x10-12 м	
3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках	2x10-12 м	
V станция Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление
VI станция		
1. Перенос партнера с обратным захватом туловища	2x8-10 м	Партнер плотно прижат к груди
2. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища	2x10-12 м	
3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища)	2x10-12 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
Заключительная станция		Для всех занимающихся
VII станция		
Бег на 400 м	2-3	В медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление
VIII станция		
1. Борьба за захват рук снизу	3 мин (последние 30 с – спурт)	Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата
2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину	2x10-12 м	
3. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	2x10-12 м	
IX станция		
Бег 4x400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лёжа на максимальное число повторений	1 круг за 2,5-3 мин	Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление

**Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для
предсоревновательного этапа**

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I вариант</i>		
<i>I станция</i> Приседания с партнером на плечах	2x15-20	В максимальном темпе, отдых между сериями 1-2 мин
<i>II станция</i> Наклоны с партнером на плечах	2x15-20	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<i>III станция</i> Борьба за захват(вязка рук)	2x1,5 мин с 1-мин перерывом	
<i>IV станция</i> Подъем партнера из партера обратным захватом туловища	2x15	Партнера плотно прижать к груди, спина прогнута
<i>V станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	2 x (15-20 + вис 15-20 с)	
<i>VI станция</i> Борьба в скрестном захвате	2 x 1,5 мин с 1-мин перерывом	
<i>II вариант</i>		
<i>I станция</i> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 сек	Одновременно для всех занимающихся
<i>II станция</i>		
1. Подъем партнера из партера захватом туловища	12-15	
2. Наклоны с партнером, в захвате туловища сзади	12-15	
<i>III станция</i> Приседания с партнером на плечах	2x30	
<i>IV станция</i> Отжимания в упоре лёжа, руки широко расставлены	2x50	
<i>V станция</i> Прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 50-60 см)	5x10	
<i>VI станция</i> Подтягивания на перекладине	До отказа	
<i>VII станция</i> Ускорения из разных исходных положений	5x30 м	Одновременно для всех занимающихся в форме соревнований
<i>VIII станция</i> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 с	Одновременно для всех занимающихся

Этап совершенствования спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка обучающихся этапов ССМ и ВСМ включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала приведен в **таблицах 35 и 36**. При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (***выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах***) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

В процессе ***индивидуально-групповой технико-тактической*** подготовки с обучающимися 1-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением (высокие-низкие, узкие-широкие, с короткими руками – с длинными руками), борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, но с разными соперниками и в разных стойках (односторонней, разносторонней, левой, правой).

В процессе ***индивидуально-групповой тактико-технической*** подготовки с обучающимися 2-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, стойки, взаимоположения.

При этом, «атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника (таблица 47).

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на последующих годах занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствование комбинационного стиля борьбы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Таблица 35

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием

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

Сваливания

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

захватом руки и туловища с обвивом изнутри	встав в высокую стойку	руки и туловища
--	------------------------	-----------------

Броски наклоном

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

Броски поворотом (мельницы)

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

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

Броски подворотом

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

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (запагиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с

		подножкой
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом

Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедр) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать руку к туловищу б) прижать предплечье к груди соперника; в) шапнуть дальней ногой за спину атакующего и	а) перевод шапгая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

	прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	
--	--	--

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.

- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Таблица 36

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи	Лечь на живот, руки убрать в стороны, не дать выполнить зацеп ноги	
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад;	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени	б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватом запястья
Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги	Бросок подворотом захватом ближнего плеча
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	Не дать захватить шею из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе	Переворот через себя захватом руки под плечо с подножкой

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом	Упереться руками в ковер,	а) Выход наверх выседом;

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

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подворотом захватом руки за плечо

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б)

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

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

Броски наклоном

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

	прогибаясь	
--	------------	--

Броски прогибом

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

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

Броски подворотом

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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

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

одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером)	руку или ногу, повернуться на живот	
Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.

- Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.

- Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1 этапа совершенствования спортивного мастерства (таблица 37).

Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

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

21.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
22.	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с накатом; защит и контрприемов от них
23.	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием; защит и контрприемов от них
24.	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием; защит и контрприемов от них
25.	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом; защит и контрприемов от них
26.	Повторение пройденного материала	
27.	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием; защит и контрприемов от них
28.	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени; защит и контрприемов от них
29.	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
30.	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31.	Повторение пройденного материала	
32-35	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
36.	Повторение пройденного материала	
37-40.	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
41-44.	Повторение пройденного материала за весь год	
45.	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

Этап высшего спортивного мастерства

Практика

Технико-тактическая подготовка обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя дальнейшее совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики, сформированной на предыдущих этапах подготовки в рамках *автономной подготовки*, основной задачей которой является повышение соревновательной надежности за счет моделирования в тренировке различных стилей борьбы и увеличение доли соревновательной практики.

Наиболее эффективным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки, которая позволяет подбирать партнеров, характеризующихся разной манерой ведения поединка, что и создает предпосылки к повышению соревновательной надежности. Варианты подобных тренировок приведены ниже.

Последовательность выполнения тренировочных заданий (станций) в круговой тренировке по совершенствованию специальной выносливости на основе модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе:

1. Борьба в одноименной стойке (оба прямо);
2. Борьба в высоком партере, А -сбоку, лицом к голове;
3. Борьба в положение - П стоя на колене захватывает ногу головой снаружи;
4. Борьба в положение – П стоя на колене захватывает ногу головой внутрь;
5. Борьба в партере с захватом рук, А – сбоку, лицом к голове;
6. В партере – уходы, дожимы и удержания сбоку;
7. Борьба в разноименной стойке (противник – согнут);
8. Борьба в партере, А – сбоку, лицом к ногам;
9. Борьба в высоком партере, А – сбоку, лицом к ногам. П – захватывает ногу;
10. Борьба в высоком партере, А – захватывает руку и шею (шею с рукой);
11. В одноименной стойке – теснение соперника захватом правой руки;
12. В одноименной стойке – теснение соперника захватом левой руки;
13. Борьба в партере с захватом ног, А – сбоку, лицом к голове;
14. В партере – уходы, дожимы и удержания сбоку;
15. Взаимная борьба в стойке;
16. Взаимная борьба в партере.

Продолжительность работы на каждой станции 1+1 мин. На станциях с борьбой в стойке включать задания с противодействием противнику, навязывающему нестандартные захваты и стойки.

При совершенствовании как **техничко-тактических действий**, так и **элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах)** важно уделять внимание возможности быстрого и надежного выполнения действий в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками в разных стойках (стоя, стоя на колене, в партере) и в разных взаимоположениях. При этом важно, чтобы «атакующий» использовал любые усвоенные им ранее захваты и строил свою тактику на срыве неудобного для него захвата, на использовании захвата противника, оказывая при этом различные воздействия на соперника. Организованная подобным образом автономная подготовка будет направлена на повышение соревновательной надежности за счет оптимизации тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы. Кроме этого, тренировка спортсменов высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя индивидуальную работу над техникой и тактикой, специальную физическую подготовку, а также непосредственную подготовку к соревнованиям и встречам с наиболее вероятными противниками (таблицы 38 и 39).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Таблица 38

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и дальнего бедра	а) Упереться в грудь атакующего;	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;

	б) присесть, оставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
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

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием с захватом ног зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи)	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри)
Сваливание сбивание захватом туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи)	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 обратным захватом ближней ногой
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок поворотом назад захватом руки и ноги снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в стороны	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	а) Не дать выполнить захват руки и туловища, встав в высокую стойку	а) Бросок прогибом с захватом руки и туловища;
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри

дальнего бедра изнутри	разорвать хват	
Броски наклоном		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном хватом ног	Упереться рукой в грудь (живот) отставить захваченную ногу назад	Перевод рывком хватом туловища с подсечкой
Бросок наклоном хватом руки с задней подножкой		
Бросок наклоном хватом ближней руки и разноименной ноги с отхватом		
Броски поворотом (мельницы)		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом хватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку б) упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком хватом руки б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом хватом рук под плечо		
Бросок поворотом хватом руки и одноименной ноги изнутри		
Бросок поворотом хватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри		
Бросок поворотом хватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком хватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием хватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным хватом туловища (ноги)
Бросок поворотом хватом шеи и ближней (дальней) ноги изнутри	в) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Броски подворотом		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом хватом разноименных руки и ноги	Захватить руку, выставить захваченную ногу вперед	Бросок подворотом хватом руки под плечо с передней подножкой
Бросок подворотом хватом разноименных руки и ноги с передней подножкой	а) Упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего	а) Бросок подворотом хватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом хватом рук сверху с обвивом
Бросок подворотом хватом разноименных руки и ноги с подхватом		

Бросок подворотом захватом ближней руки и туловища сбоку с подхватом	Захватить руку на туловище, присесть	а) Бросок через спину захватом запястья с подножкой сзади; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку с подхватом	Захватить руку, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри	Захватить туловище, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и разноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	а) Захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом ноги сзади; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади
Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом	а) Захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагивание)	упираясь в грудь, отставить ногу назад	а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи
Бросок прогибом захватом туловища и дальнего бедра изнутри		
Бросок прогибом захватом ближней руки и шеи с подсечкой	упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад	сваливание сбиванием захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	а) захватить руку, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) захватить руку и отставить свободную ногу назад	бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом туловища сзади и одноименного бедра с подсечкой		
Бросок прогибом захватом руки и шеи с зацепом снаружи	наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед в сторону поворота	а) бросок наклоном захватом руки и шеи с отхватом изнутри; б) накрывание выставлением

		ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом	а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться – от захвата нырком под руку	а) перевод нырком захватом ног;
Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой		б) бросок наклоном захватом ног;
Бросок прогибом захватом шеи сверху и дальнего (ближнего) бедра с подсечкой		в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Бросок прогибом захватом руку и туловища с обвивом	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад, захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) перевод запагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

Комбинации

- Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить ноги атакующего – переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой – контрприём: бросок подворотом захватом запястья – бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок наклоном захватом руки с подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с

подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону сваливание обвиванием захватом дальней (ближней) ноги и туловища.

- Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра – защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища – контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.
- Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри – контрприем: перевод в сторону захваченной ноги – контрприем: перевод нырком захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) – бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).
- Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри – защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).
- Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом.
- Бросок вращением захватом руки сверху – защита: шагнуть вперед

ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшвырнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Таблица 39

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход на верх захватом туловища
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 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, прижимая голову бедром	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 дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом	Выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки	Выход наверх, прижимая захваченную руку к туловищу
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону;	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку
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 ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить захват зацеп ног, скрепчивая их	Накрывание ближней ногой

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри	Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу	а) Мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	Мельница назад с захватом рук
Переворот перекатом с захватом ноги, прижимая голову	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра и ближней голени	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени	а) Не дать осуществить обвив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ног, скрепчивая их	Накрывание ближней ноги

Переворот разгибанием обвивом (ножницами) ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча		
Переворот разгибанием переходом с обвивом ноги и захватом подбородка (руки)	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом одноименной ноги и туловища (шеи)

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой	Прижать таз к коврику и опереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги стопой	Сядься, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом стопой	Лечь на бок, повернуться грудью к атакующему, опереться рукой 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 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 запястья с зацепом стопы; б) отбрасывание ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья и дальнего бедра с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;	Сваливание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом

	б) поставить ногу между ног атакующего	изнутри
Броски прогибом		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	а) Сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу б) Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	а) Переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги; б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги; в) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближней голени		
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Отбросить ноги назад, лечь на живот	Накрывание ближней ногой
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра		

Комбинации

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираться в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху изнутри.
- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот переходом с ключом и зацепом бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираться свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу.
- Переворот прокатом захватом шеи из-под дальнего плеча зацепом голени – защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват – переворот перекатом зацепами ноги и головы.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираться рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.
- Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита: упираться руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием с захватом дальнего бедра снизу и шеи (одноименного плеча).
- Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

Примерное содержание технико-тактической подготовки на этапе ВСМ представлено в таб.40

Программа практического материала по технике и тактике борьбы для этапа высшего спортивного мастерства

№	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	2	3
1.	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (однорычными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (однорычными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>переводом в партер</i> ; изучение вызовов на захват атакуемым <i>шеи с рукой</i>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>переворотом накатом</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>бросками подворотом</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <i>шеи с рукой</i>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>броском подворотом</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском прогибом</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <i>туловища</i>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>броском прогибом</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
6.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>сваливанием б/сбиванием и скручиванием</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <i>ног</i>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>переворотом скручиванием</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
7.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском поворотом («мельница»)</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <i>руки и туловища</i>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>переворотом накатом</i>
8.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском вращением</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <i>ноги двумя руками</i>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>переворотом скручиванием</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся

	сбиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	переворотом забеганием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
11.	Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
12.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивляемости соперника	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
13.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет сокращения времени отбоя и увеличения интенсивности нагрузки	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
16.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
17.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
18.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
19.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в	Совершенствование коронных действий в разных

	различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц	взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
20.	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
21-24	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
25.	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
26-29	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
30.	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
31.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
32.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
33.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
34.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
35.	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
36-39	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
40.	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
41-45	Повторение пройденного материала	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

4.3. Учебно-тематический план

Таблица 53

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</p> <p>История возникновения вида спорта и его развитие</p>	≈ 120/180		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	<p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p>	≈ 13/20	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	<p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p>	≈ 13/20	февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	<p>Закаливание организма</p>	≈ 13/20	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	≈ 13/20	апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о гравматизме.
	<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
			июнь	

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июль-август	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	октябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы технико-тактической	≈70/107	июнь	Повытийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	июль-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	сентябрь-октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	ноябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	июль-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈200	сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	<p>многокомпонентный процесс</p> <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>≈200</p> <p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p> <p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p> <p>Социальные функции спорта</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>Подготовка</p>	<p>≈ 600</p> <p>≈120</p> <p>≈120</p> <p>≈120</p> <p>≈120</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p> <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p> <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Повятя анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной</p>
		<p>январь-февраль</p> <p>март-май</p> <p>июнь-август</p> <p>сентябрь-</p>	

	обучающегося как многокомпонентный процесс		октябрь	<p>тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	ноябрь-декабрь	
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

5.2. 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».

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

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

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

5.6. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 54);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 55);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 54

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2

11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)		
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. 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 спецификавида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в Организации

VII. Информационное обеспечение программы.

7.1. Основная литература

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Вольная борьба. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 132 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. – М.: советская Россия, 1987. – 160 с.
5. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
6. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990. – 304 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КГПУ, 1995. – 213 с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст]: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
11. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
12. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1976. – 424 с.
13. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.

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

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

17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 – 368 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.

2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.

3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.

4. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.

5. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации пострезультативного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед.наук / В.С. Бакулин. – Волгоград, 2012. -301 с.

6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А.Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

7. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

8. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

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

10. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. – 27 с.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.

12. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры

двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.

13. Иванов И.И. повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.

14. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.

15. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.

16. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.

17. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

18. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.

19. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.

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

21. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

22. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.

23. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. М.: ФиС, 1976. – 112 с.

24. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления. М.: ФиС, 1981. – 189 с.

25. Маmiaшвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд.пед.наук / М.Г. Маmiaшвили. – М., 1998. – 22 с.

26. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Польша, 1985. – 144 с.

27. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.

28. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки

квалифицированных борцов: Метод. рекомендации – М., 2000. – 32 с.

29. 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.

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

31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.

32. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности. А/ реф.дисс.канд.пед.наук. – М.: 1997. – 22 с.

33. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.

34. Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 272 с.

35. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.

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

37. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.

38. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.

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

40. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.

41. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

42. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс...канд.пед.наук. – Омск, 1991. – 18 с.

43. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А. Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.

44. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.

45. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996). – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
46. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
47. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
48. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюяна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
49. Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд.пед.наук. – М., 1986. – 19 с.
50. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.
51. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодарск.книж.изд., 1988. – 142 с.
52. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. – 452 с.
53. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.
54. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. – 250 с.

7.3. Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
6. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).
7. Федерация спортивной борьбы России (www.wrestrus.ru)