

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
(МБУ ДО СШ №2)**

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «09» января 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ №2

Приказ № 3/1 от «09» января 2023 г.

И.А.Репина

***Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
«греко-римская борьба»***

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта греко-римская борьба, утвержденного Минспорта России
№ 1091 от 30 ноября 2022 года)

Срок реализации 8 лет

Разработчик:
Инструктора-методисты Якимов В.В.
Калькута С.В.

г. Новочеркасск

2023 год

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным законом №329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании В Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «греко-римская борьба», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091.

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.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в футболе, включая содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, системы контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Согласно приказа Министерства спорта РФ № 634 от 03 августа 2022 года при формировании учебно-тренировочных групп Организация :

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, **не превышающую двукратного количества обучающихся**, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		СС	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п\п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап СС	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

- спортивные соревнования согласно объема соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		СС	ВСМ
	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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства					
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
Недельная нагрузка в часах												
6	8	12	18	20-28				24-32				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2	2	3	3	4				4				
Наполняемость групп (человек)												
10		8		4		2						
1.	Общая физическая подготовка	181	233	225	337					2		
2.	Специальная физическая подготовка	62	83	112	168							
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	38							
4.	Техническая подготовка	16	29	94	140							
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	54	106	159							
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	19							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	17	50	75							
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040-1456				1248-1664		

7. Календарный план воспитательной работы

№ 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 соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
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;	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)	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг- контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

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

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.

Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары и другие мероприятия. Рекомендуемые темы: 1. Информирование занимающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах 2. Ознакомление занимающихся с правилами и обязанностями, согласно антидопинговому Кодексу 3. Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья занимающихся 4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. 5. Последствия применения допинга для здоровья. 6. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры. 7. Антидопинговые правила. 8. Принципы честной игры. 9. Контроль знаний антидопинговых правил. Примерный план антидопинговых мероприятий представлен в таблице 20.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия: 1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц; 2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов; 3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-Ноябрь согласно плану работы Учреждения
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-февраль
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Апрель-май

9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по греко-римской борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Спортсмены в группах тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по греко-римской борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Спортсмены тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по греко-римской борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

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

- составить положение о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером;
- провести судейство тренировочных 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.

Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1 Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими спортсменами 2 Выполнение необходимых требований для присвоения звания Инструктора.	1 Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6 Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной Подготовки.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по греко-римской борьбе, может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях,
- после болезни или травмы;
- наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Применения восстановительных средств

Под восстановлением необходимо понимать систему специальных средств и методов, с помощью которых можно обеспечить требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности, как отдельного спортсмена, так и команды в целом.

Нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления, что ведет к травмам опорно-двигательного аппарата, возникновению соматических и инфекционных заболеваний.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные **психологические** средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако, в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы

оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофо-рез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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. Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, на основании пункта 5 части 2 статьи 32 ФЗ № 127 от 30.04.2021 г., предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (группе) спортивной подготовки по следующим причинам:

- по медицинским показаниям (болезнь, травма-предоставление медицинской справки);

- по семейным обстоятельствам (переезд - временная смена места жительства);

- отсутствие финансирования (или недофинансирование) для выполнения требований Программы спортивной подготовки (невозможность участия в соревнованиях, и как следствие невыполнение спортивных разрядов и спортивных званий).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
(в соответствии с федеральным стандартом)

№ п/п	Нормативы	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая физическая подготовка									
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,5	6,2	-	-	-	-
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	7	10	14	18	20	25	29	33
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+3	+3	+4	+5	+6	+7	+8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	145	160	180	195	205
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол. попад.)	2	3	4	5	-	-	-	-
6	Бег на 60 м (с)	-	-	-	-	10,4	9,8	9,0	8,2
7	Бег на 1500 м (мин., с)	-	-	-	-	8,05	7,50	7,40	7,35
8	Челночный бег 3 x 10 м (с)	-	-	-	-	8,7	8,4	8,0	7,6
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	7	10	12	15
Специальная физическая подготовка									
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	10,0	12,0	13,0	14,0	-	-	-	-
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	2	3	4	5	-	-	-	-
3	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол. раз)	-	-	-	-	6	9	12	15
4	Прыжок в высоту с места (см)	-	-	-	-	40	43	45	47
5	Тройной прыжок с места (м)	-	-	-	-	5,00	5,25	5,35	5,55
6	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	-	-	-	-	5,20	5,50	6,30	6,90
7	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	-	-	-	-	6,00	6,10	6,20	6,30
8	Спортивный разряд					3-й юн. спорт. разряд 2-й юн. спорт. разряд 1-й юн. спорт. разряд			3-й спорт. разряд 2-й спорт. разряд 1-й спорт. разряд

IV. Рабочая программа по виду спорта «греко-римская борьба»

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Структура многолетней подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки в греко-римской борьбе от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех

этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по греко-римской борьбе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям греко-римской борьбой и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность

подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в греко-римской борьбе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный учебно-тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов**.

Подготовительный период (1,5-2 месяца в полугодовом и 3-4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3-4 месяца в полугодовом и 7-8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1-1,5 месяца.

Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем - спортивная форма - на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки спортсменов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим. Характер предстоящих соревнований (турнирные или матчевые) также обуславливает содержание тренировочной работы.

Подготовительный период делится на два этапа: **общей и специальной подготовки**.

Задачей **этапа общей подготовки** является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Средством выполнения задач общей подготовки является широкий комплекс упражнений, отличающихся по характеру движений от соревновательных: это могут быть упражнения, применяемые в легкой атлетике, плавании, спортивных играх и т. д.

Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов, с тем чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в борьбе. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60-70% времени всей тренировки.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности. Но объем тренировочных нагрузок преобладает. Возрастание интенсивности возможно, но лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объема тренировочной работы. Чрезмерное увеличение интенсивности в это время не позволит работать над увеличением объема нагрузки, а это приведет к снижению значения общеподготовительного этапа тренировки.

Показателями выполнения задач I этапа подготовительного периода является повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40-50 дней.

Тренер-преподаватель имеет возможность путем изменения величин объема и интенсивности

задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения с большой интенсивностью вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее достижение спортивной формы без достаточной базы, создаваемой на I этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Положительным следует считать наступление состояния общей тренированности в результате разносторонних, интересных и больших по объему тренировок. В этот период желательно, чтобы объем тренировочной работы превалировал над интенсивностью. Такая тренировка обеспечивает достаточную подготовку для выступлений на второстепенных соревнованиях и позволяет создать базу для приобретения спортивной формы перед основными соревнованиями.

Задачей **специально-подготовительного этапа** является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы.

Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, моральноволевая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях. Владение приемами техники и тактики, а также морально-волевая подготовка доводятся до такого совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

Средства специальной физической подготовки возрастают и занимают теперь до 70% общего времени тренировки. В связи с этим уменьшается разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами.

Тренировочная нагрузка на этом этапе возрастает за счет повышения интенсивности. Непосредственно перед соревнованиями интенсивность нагрузки в условных единицах превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние на подготовленность спортсменов оказывает интенсивность, в частности, использование ее на максимальном уровне. На максимальном уровне интенсивности можно проводить не более 23 последних тренировок.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. Период тренировочной работы на максимальном уровне интенсивности можно продлить, если еще больше снизить объем тренировки. Поэтому задачей тренера является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом функциональных возможностей.

Соревновательный период тренировки. Это период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (последние тренировки до соревнований и сами соревнования) и спады (после соревнований), сменяющиеся снова постепенным подъемом. Количество подъемов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований.

С момента увеличения нагрузки начинается **этап непосредственной подготовки** к соревнованиям, которому предшествует **этап предварительной подготовки**. Важно, чтобы каждый следующий подъем по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего.

После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить ее. В это время можно провести еще 2-3 соревнования более мелкого масштаба.

Следовательно, чтобы успешно выступить на основных соревнованиях (которых всего 2-3 в году), нужно подчинить им участие в остальных состязаниях. В случаях, если эти соревнования по времени значительно отдалены друг от друга, график динамики изменения нагрузки имеет двух- или трехвершинный вид. Однако и в этом случае какое-то соревнование является наиболее главным, и уровень этих вершин имеет подчиненный характер по отношению к нему.

Длительность соревновательного периода тренировки 7-8 месяцев. В этот период используют учебные, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. Интенсивность в основном средняя.

Этап предварительной подготовки. Основные задачи предварительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях; совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в предстоящих соревнованиях; совершенствование избранной тактики и техники и освоение новых вариантов защит и контрприемов.

В соответствии с задачами этапа предварительной подготовки физическая подготовка имеет более специальную направленность. Такие качества, как сила и быстрота, совершенствуются с целью повысить

способности спортсменов выполнять упражнения, по структуре и ритму наиболее сходные с индивидуальными приемами борцов.

Для совершенствования техники применяют многократные повторения избранных приемов, повышая их эффективность за счет лучшего использования физических качеств. Широко применяют имитационные упражнения - своеобразное предварительное «проигрывание» комбинаций, своевременных защит и контрприемов.

В зависимости от количества в этапе предварительной подготовки недельных циклов распределение средств тренировки может быть различным. Предварительный этап тренировки можно начать с занятий по борьбе 3 раза в неделю, а затем перейти на четырехразовые занятия.

Нагрузка выполняется средняя, но в начале этапа предварительной подготовки можно применять и малую нагрузку. По мере приближения к соревнованиям нагрузка возрастает до большой.

Этап непосредственной подготовки. Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников.

Ведущая форма занятий - тренировочное занятие с применением тренировочных схваток.

В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов. Поэтому на этом этапе возможны учебно-тренировочные и даже учебные схватки.

Содержание тренировочной работы, ее средства и методы используются с расчетом приблизить условия тренировки к условиям предстоящих соревнований.

Подготовка к матчевым, командным или турнирным соревнованиям различная. Специфика таких соревнований (порядок и количество встреч, правила определения

победителя и требования к физической и тактической подготовленности) требует от участников заблаговременной целенаправленной подготовки.

В турнирных соревнованиях борец проводит несколько встреч. Такие соревнования, как правило, проводятся в течение четырех дней. Спортсмены должны уметь распределить силы на все соревнования, учитывать особенности противников и свое положение в турнирной таблице. Одной из специфических трудностей турнирных соревнований является ежедневное взвешивание, определяющее принадлежность борца к конкретной весовой категории. Личные турнирные соревнования предъявляют жесткие требования к морально-волевой подготовленности спортсменов.

Поэтому при организации тренировочного процесса всегда исходят из того, что турнирные соревнования требуют более высокого уровня спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья и подготовленность борца, а также его задачи в соревнованиях. На этой основе составляется график увеличения нагрузки на каждый недельный цикл. При этом учитываются все виды нагрузки спортсменов: утренняя тренировка (зарядка), основная тренировка, занятия по физической подготовке, баня, массаж, а также нагрузка, получаемая спортсменами в процессе трудовой деятельности.

С началом непосредственной подготовки к соревнованиям объем и интенсивность нагрузки начинают возрастать, однако объем нагрузки возрастает медленнее, чем интенсивность.

Объем нагрузки растет за счет увеличения количества и дозировки специальных упражнений. В начале подготовки продолжительность учебно-тренировочных схваток может превышать время, указанное в правилах соревнований, но интенсивность их невысокая.

Интенсивность нагрузки наращивается за счет усиления темпа в специальных упражнениях и в схватках, а также в результате повышения плотности занятий (за счет сокращения перерывов между упражнениями, увеличения количества ковров для проведения схваток и др.).

К концу 2-го или 3-го недельного цикла (в зависимости от длительности этапа подготовки) интенсивность становится равной объему или даже может несколько превышать его.

Одной из задач этапа непосредственной подготовки является постепенное повышение

функциональных возможностей спортсменов, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени схватки, т. е. воспитание скоростной выносливости.

Для решения таких задач в основном используют переменный интервальный метод. Например, периоды схватки проводят с различной степенью интенсивности, то повышая, то понижая ее. Затем количество периодов схватки с малой интенсивностью постепенно сокращают, добиваясь проведения всей схватки в высоком темпе.

Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу схватки.

Целью воспитания скоростной выносливости на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является приобретение спортсменами таких функциональных возможностей, при которых они в ходе схватки, проводимой в высоком темпе, могли бы в отдельные моменты проводить спурты для выполнения каскадов приемов, но так, чтобы их работоспособность после этого сохранялась.

Примерно за 4-5 дней до начала соревнований проводят последнюю тренировку, для которой характерно некоторое снижение объема, а затем и интенсивности. Затем следуют активный отдых (3-4 дня), посещение парной бани, массаж и тренировка накануне соревнований.

Известно, что первую схватку соревнований борцы проводят с большим трудом. Особенно трудно приходится спортсменам, которые сбавляют вес в значительных пределах. Такие спортсмены не могут проявить всех своих возможностей в первой схватке. Поэтому предсоревновательная тренировка, называемая «пуш-пуш», является важным элементом, завершающим всю подготовку. Она состоит из самостоятельной индивидуальной разминки (20-25 мин.) и учебной схватки (3-4 периода по 3 мин., всего около 12-15 мин.). Внешним проявлением удачно проведенной последней предсоревновательной тренировки является обильное потоотделение у борцов. Особенно это важно для тех, кто сбавляет вес. Внимание тренера должно быть сосредоточено на том, чтобы никто из борцов не получил травмы, так как это особенно часто бывает на последних тренировках.

Особенности работы тренера на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Взаимодействие тренера и спортсменов. В подготовке к соревнованиям по борьбе немалую роль играет правильный подбор партнеров. Очень важно, чтобы каждый из борцов умел выполнять роль атакуемого борца. Механизм эффективности первого (при разучивании) выполнения приема, а тем более контрприема или комбинации в значительной степени зависит от умело помогающего партнера. Значение его правильных действий заметно возрастает при совершенствовании комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке. Поэтому каждый из борцов на высшем уровне мастерства должен не только хорошо понимать сущность отрабатываемого фрагмента схватки, но и уметь участвовать в ней в качестве достойного партнера, создавая условия схватки, необходимые для совершенствования борцовского мастерства.

Большое значение в подготовке к соревнованиям имеет умение тренера и самих спортсменов проводить анализ мастерства предполагаемых противников. Необходимо представить общую подготовленность противника на основе данных об отдельных сторонах его мастерства (физической, технической, тактической и морально-волевой). Детальный разбор и поиски слабых мест в подготовленности противников оказывают влияние на совершенствование мастерства самих спортсменов. У большинства из них имеются недостатки, устранение которых остается важнейшей задачей в тренировке.

Тренер определяет и рекомендует спортсменам наиболее эффективные средства нейтрализации преимуществ противников в физической, технической и других сторонах подготовленности.

Наиболее сложна подготовка к встрече с неизвестным противником. В таких случаях спортсмен должен быть нацелен на то, чтобы в первые 2 мин. схватки нейтрализовать и сковать действия противника и, не раскрывая своих намерений, произвести разведку его подготовленности. Дальнейший успех зависит от умения спортсмена вести схватку по различным тактическим схемам, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер (наравне с подготовкой к схваткам с конкретными противниками) постоянно заботится о постановке перед занимающимися разнообразных задач.

Учебно-тренировочные и тренировочные схватки проводятся с партнерами, обладающими разноплановым спортивным мастерством.

За 1,5-2 недели до начала соревнований, когда борцы начинают проводить контрольные схватки, тренер по необходимости организует схватки два дня подряд или дважды в день, а иногда и две схватки в течение одного занятия, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным. В период подготовки к матчевым встречам борцам приходится проводить по одной схватке в день в условиях, приближенных к соревновательным. Однако необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке

репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

Исправление ошибок в тактике и технике, которые могут привести к неудачам в соревнованиях, в основном должно быть закончено в предсоревновательном периоде. На этапе соревновательной подготовки необходимо заниматься закреплением безошибочных действий. Тренер должен следить за тем, чтобы не появлялись условия для возрождения старых ошибок. Его внимание сосредоточивается на закреплении правильных действий.

Последние тренировки необходимо проводить в том спортивном костюме, в котором борец будет выступать на соревнованиях (трико, тренировочный костюм). Одни и те же

ботинки и бандаж должны использоваться борцом на протяжении всего этапа непосредственной подготовки к соревнованиям и на соревнованиях.

На всех этапах подготовки контроль за состоянием здоровья спортсменов является первейшей заботой тренера, поскольку состояние здоровья спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов тесно связаны между собой. Стабильный спортивный результат возможен только в том случае, если спортсмен имеет отличное здоровье. Однако когда мы говорим о гуманных позициях тренерской деятельности, в первую очередь имеем в виду его отношение к использованию средств и методов тренировки. Нельзя не учитывать возрастные, половые и другие особенности занимающихся. Необходимо исключить и форсирование этапов подготовки ради сегодняшнего достижения спортивного результата.

В борьбе, где тренировочную нагрузку трудно точно измерить и где интерес спортивного поединка захватывает спортсменов, тем самым снижая возможности самоконтроля, тренер должен быть особенно внимательным к малейшим отклонениям в состоянии здоровья занимающихся.

Для этого очень важен контакт тренера с врачом. Врач и тренер должны иметь показатели реакций организма, проявляемых на стандартную нагрузку, знать индивидуальные особенности спортсменов в проявлении таких реакций.

Для принятия решения об изменении нагрузки, особенно в сторону увеличения, необходимы данные заблаговременных педагогических наблюдений, врачебного контроля и самоконтроля.

Взаимный контакт спортсменов, тренера и врача позволяет определять нагрузку, наиболее соответствующую возможностям спортсменов и решению спортивнопедагогической задачи.

Трудно составить такой план подготовки, который не был бы изменен в ходе его реализации. Тренер располагает средствами изменять нагрузку, регулируя объем и интенсивность применяемых упражнений, изменять длительность периодов отдыха и работы. Но изменения не должны вноситься из-за случайно возникших мероприятий. Они осуществляются в целях достижения поставленной спортивно-педагогической задачи на период значительно больший, чем подготовка к одному соревнованию.

Качество тренировочного процесса нельзя считать удовлетворительным, если в ходе подготовки тренер вынужден резко изменять нагрузку как в сторону увеличения ее, так и в сторону снижения. Нагрузка каждого этапа подготовки должна быть заблаговременно спланирована и обеспечивать постепенное обретение высокой работоспособности к началу каждого соревнования.

Одной из важнейших задач тренера в обеспечении такого планомерного подхода к соревнованиям является организация режима работы, учебы и быта самих спортсменов.

Тренер постоянно должен помнить, что результаты тренировочной работы в условиях применения высоких нагрузок в значительной степени зависят от мероприятий по восстановлению работоспособности спортсменов. Следует применять иные по характеру тренировочные нагрузки, прогулки, парные бани, массаж и самомассаж и др.

К числу специальных средств восстановления следует отнести применение фармакологических препаратов и витаминов, что не только способствует восстановлению, но и повышает сопротивляемость организма к резким изменениям погодных условий и другим воздействиям внешней среды, предохраняя спортсменов от заболеваний.

Прекрасной формой восстановления спортсменов являются культурно-массовые мероприятия: посещение театров, кино, концертов, встречи с учеными и т. д.

Переходный период. Соревновательный период завершается активной спортивной деятельностью. По окончании соревновательного периода не следует прекращать выполнение привычной тренировочной нагрузки более чем на 4-7 дней. В этот так называемый послесоревновательный период спортсмены могут выступать на соревнованиях более мелкого масштаба, постепенно подготавливая себя к переходному периоду.

Переходный период является особой составной частью годового цикла, так как в нем

осуществляется связь между макроциклами тренировки: в конце соревновательного периода борцы постепенно снижают нагрузку в переходном периоде, они активно отдыхают, подготовительный период начинают со средних или даже малых нагрузок. Кроме того, продолжительность и содержание переходного периода зависят от особенностей прошедшего и предстоящего циклов тренировки.

Задачи переходного периода - полное восстановление спортсменов после предыдущих нагрузок, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха.

В этот период применяют разнообразные средства общей физической подготовки, отличающиеся от используемых в тренировках борцов в другие периоды подготовки (здесь находят место охота, рыбная ловля, походы, плавание, водные лыжи, спортивные игры и многое другое).

При выборе средств тренировки в переходном периоде необходимо учитывать индивидуальные желания спортсменов.

Данная периодизация спортивной тренировки составлена применительно к спортсменам высокой квалификации, физическая, техническая и тактическая подготовленность которых соответствует высокому уровню спортивного мастерства.

Новичкам первые выходы на соревнования разрешаются через год после начала занятий. Это не исключает соревновательного метода подготовки. Занимающимся дают небольшие интересные задания (например, в чем-либо опередить партнера). Причем эти задания часто имеют игровой, командный характер. В конце первого года занятий для новичков может быть организовано первое официальное соревнование.

Задачей **второго года** занятий, как и первого, в основном является обучение. Параллельно с обучением перед каждым занимающимся ставится посильная спортивная задача: одержать определенное количество побед, выполнить норму III юношеского разряда. Некоторые юноши выполняют часть нормы II разряда. Занимающиеся проводят схватки со сверстниками, имеющими такой же, как и они, стаж занятий. Тренеры еще не проводят целенаправленной подготовки занимающихся, не настраивают их на спортивный результат. Они выполняют задачу обучения, фиксируя возможности занимающихся в выполнении изученной техники в соревновательных условиях, определяют отдельные стороны их подготовленности.

Средства и методы работы тренера направлены на всестороннюю физическую и тактическую подготовку учеников и на протяжении всего второго года обучения фактически не меняются. Построение недельных циклов остается прежним, однако за месяц до соревнований обязательно применяются схватки по полной формуле.

В третий год занятий соревнования приобретают большее значение. Перед занимающимися ставится задача выполнить норму I или II разряда, которую смогут осилить не все. Некоторым из них планируется выполнение только части I юношеского разряда.

Главной задачей третьего года занятий остается обучение, но оно осуществляется более целенаправленно.

Изученные в первый и второй годы занятий приемы объединяются в комбинации. Спортсмены учатся применять изученные ранее защиты и контрприемы в более острых ситуациях, характерных для соревновательной обстановки. Весь учебный материал изучают применительно к конкретным соревнованиям, на основе анализа участия в ранее проводимых состязаниях.

Важно, чтобы занимающиеся поверили в возможность противопоставить противнику свой тактико-технический план и с самого начала привыкали над ним серьезно работать. Постановка большого количества задач в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них рассеивает внимание спортсменов младших разрядов и приводит к неудачным выступлениям.

В качестве средств подготовки тренер продолжает широко использовать общеразвивающие и специальные упражнения, обеспечивающие соответствующее возрасту развитие всех физических качеств, необходимых в соревновательной борьбе.

Необходимо учитывать, что к концу третьего года занятий завершается обучение основам техники и тактики борьбы, а, начиная с четвертого года занятий, учебнотренировочная работа становится все более индивидуальной, причем периодизация спортивной подготовки выражена более четко. Поэтому тренер по окончании третьего года обучения решает, кто из занимающихся может быть переведен в группу спортивного совершенствования, а кто должен продолжать постепенную подготовку для такого перехода.

Такой порядок включения соревновательной подготовки в тренировочный процесс применяют в том случае, если возраст новичков - 12-13 лет. В случае, если юноши начинают занятия с 14-15 лет, перед ними на третьем году обучения ставится задача выполнить норму I взрослого разряда и в соответствии с этим определяются задачи первого и второго года обучения. При этом не исключается, что кто-то из

занимающихся может показать более высокие достижения.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Различают следующие типы мезоциклов: **втягивающий**, **базовый**, **контрольно-подготовительный**, **предсоревновательный**, **соревновательный**, **восстановительный** и др. **Втягивающий** мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. **Базовый** мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей. **Контрольно-подготовительный** мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена. **Соревновательные** мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. **Восстановительные** мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Мезоцикл можно определить, как серию микроциклов (3-6) разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Формы занятий по греко-римской борьбе.

1) По количественному составу все занятия можно подразделить на:

- *индивидуальные,*
- *групповые;*
- *индивидуально-групповые.*

Индивидуальные формы занятий более типичны для спортсменов высшей квалификации. Спортсмены старших разрядов (от первого разряда до мастера спорта РФ) занимают промежуточное положение, т. е. тренируются в составе малочисленных групп (например, в группах борцов легких, средних или тяжелых весовых категорий), а также в составе команды. Важно отметить, что индивидуальные занятия борцы могут проводить самостоятельно и при активном или пассивном наблюдении тренера.

Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

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

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

2) По содержанию тренировочного материала - *теоретические, практические.*

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться. Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

- *тренировочные;*
- *контрольные;*
- *соревновательные.*

Практические тренировочные занятия в борьбе могут носить учебно-тренировочный и тренировочный характер. Учебно-тренировочные занятия по борьбе. На учебнотренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторные движения или действия уже являются процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условных и вольных связках. Борец, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и тактику их применения в различных условиях схваток. Поэтому учебно-тренировочные занятия приемлемы для борцов всех разрядов. Тренер, планируя общий курс обучения борца, последовательно вводит в занятия новые упражнения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении. Тренировочное занятие по борьбе. Во время тренировочных занятий борец совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям борец главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с соперниками разного стиля и манеры ведения схваток, сохранить с помощью упражнений на снарядах хорошую

спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эти формы занятий можно применять для спортсменов разной квалификации - как для новичков, так и для мастеров.

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

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

По степени разнообразия решаемых задач а, следовательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать **два типа тренировочных занятий** по борьбе с *избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью* (В. Н. Платонов, 1980). Их основное различие сводится к количеству решаемых задач. В занятиях **избирательной** направленности решается, как правило, какая-либо одна задача, а в **комплексных** занятиях применяются тренировочные программы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относительно редко. Встречаются два их варианта: 1) с последовательным решением 2—3 различных задач, для чего занятие соответственно делится на две-три части; 2) с параллельным решением обычно двух задач в занятии.

Занятия избирательного типа в практике спорта наиболее применительны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий: 1) с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий; 2) с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки; 3) с использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

3) По типу организации- *тренировочные и вне тренировочные*.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию *тренировочных* занятий.

В качестве *вне тренировочных* форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные, оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Структура типового практического тренировочного занятия имеет три части:

- *Подготовительная часть* (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- *Основная часть* (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- *Заключительная часть* (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

1. *Подготовительная часть* занятия включает в себя физиологическую разминку, которая предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц; в) растяжку мышц. В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Разминка предназначена для подготовки организма к занятиям, а не для его утомления. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена, позволяют улучшить работу двигательного аппарата. Особое внимание уделяется растяжке мышц ног, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям. В подготовительную часть включают также строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно распределить занимающихся для выполнения различных

упражнений. Они способствуют соблюдению порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность проведения упражнений:

- строевые упражнения (построение, приветствие, перестроение);
- упражнения, улучшающие работу органов дыхания и кровообращения, активизирующие связочно-мышечный аппарат (ходьба, бег, бег с ускорениями и сменой направления движения, комплекс упражнений на месте);
- упражнения на растяжку мышц ног (шпагат, махи).

2. В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к большому психическому напряжению; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка во время этой части занятия должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, а затем, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условных и вольных схватках. Вольная схватка с партнером требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к условной или вольной схватке переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на снарядах снижают нервное напряжение после учебных схваток, поэтому их выполняют в конце основной части занятия.

3. В заключительной части занятия нужно привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости (растяжка ног). Затем применяют успокаивающие упражнения, легкий бег, ходьбу, дыхательные упражнения, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Включают также отвлекающие упражнения (подвижные игры). Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, цели и направленности занятия. По мере овладения сложными действиями, упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже подготовительными упражнениями. Квалифицированные борцы в занятии, приближенном к соревновательным условиям, используют для разминки упражнения со скакалкой, на растяжку ног. Типовую структуру занятия можно изменять в зависимости от конкретных условий.

1	Подготовительная	Вступительная; Общеподготовительная; Игровые упражнения; Самостраховка; Подводящие упражнения
2	Основная	Повторение пройденного; Изучение приемов в стойке; Изучение комбинаций; Отработка приемов; Учебные схватки; Тренировочные схватки; Партер
3	Заключительная	Групповые силовые упражнения; Упражнения на расслабления

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах подготовки принципиальных различий не имеет.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения :

Схемы его распределения времени

Обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2—5 мин;
Элементы акробатики	6—10 мин;
Игры в касания	4—7 мин;
Освоение захватов	6—10 мин;
Упражнения на мосту	6—18 мин.

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

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

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Занятие	Стойка	Партер
45 мин	14—15 мин	5—6 мин
90 мин	38—50 мин	12—16 мин
135 мин	70—83 мин	24—27 мин

Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

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

Весь процесс подготовки в группах тренировочного этапа, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки. Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорнодвигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.
2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
3. Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
4. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 минут).
5. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).
6. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.
7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 минут), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

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

Специфика единоборства диктуют вести отбор и спортивную ориентацию спортсменов в течение первых 2-3 лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации спортсменов к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

На 2-3 годах спортивной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку спортсмены этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует направленности средств.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

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

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие

представители.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станковая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывной. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывной, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Возрастная периодизация роста и развития молодого организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечнососудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, отношения с тренером, врачом, администрацией общеобразовательного учреждения и др.). Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА
Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА
Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Требования к поведению спортсменов на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за спортсменами.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы. Тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание тренировочных занятий. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

Тема 15. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником.

Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания спортсменов. Развитие спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

- внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;

- внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований.

Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

-внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;

-внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований.

Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа.

Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа.

Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности».

Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники.

Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника».

Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой.

Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Особенности начальной спортивной подготовки и техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание. Методика тренировки основным группам приемов.

Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности.

Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

Тема 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов

массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная техникотактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи и др.) в совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью само мобилизации, самоограничения, само убеждения, само побуждения, само принуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности спортивной подготовки комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач тренировки. Содержание процесса спортивной подготовки на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начальной спортивной подготовки. Схема освоения простых и сложных приемов. Страховка и помощь при освоении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования. Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

(для всех лет спортивной подготовки)

1. Обще-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать 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 луче запястных 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; пригибания 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 вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

Упражнения с предметами:

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

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

вперед, в сторону; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, вперед, 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, вперед, вверх); 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 сиде 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 виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами на 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 скалками, 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 правилами соревнований; двусторонние игры.

2. Специально-подготовительные упражнения

67 *Акробатические упражнения:* на голове и руках, из стойки на руках до на лопатках, до упора присев, в стойку на плечо. *Упражнения для укрепления мышц шеи:* Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад. Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку одним колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

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

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

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

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена, лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах,

руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту 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 сковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

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

3. Специализированные игровые комплексы

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

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

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.

Изменение способов защиты, противодействия.

Места касания прикрывать нельзя.

Места касания прикрывать можно.

Захватывать руки партнера нельзя.

Захватывать руки партнера можно.

Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).

Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

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.

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

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

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

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

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за 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).

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 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);
- руки с головой - спереди, сверху;
- руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища;
- руки и бедра - разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра;
- шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;
- шеи и туловища - спереди, сбоку;
- шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча;
- туловища - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук;
- туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловище с руками - спереди, сзади, сбоку.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 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, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

4. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей).

Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробежание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических

качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

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

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

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие **тактики**. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика. Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть - значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Основные положения в борьбе:

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

Основные технические действия в стойке - переводы, броски, сваливания.

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

Основные технические действия в партере- перевороты, броски.

Мост, полумост. Основные технические действия на мосту - дожимы, уходы.

Тактические действия изучения противника - *разведка, маневрирование* - перемена стойки, захватов, использование площади ковра, вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий - *маскировка, нападение, защита и контрнападение.*

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; выходы 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.).

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

1-й год спортивной подготовки - простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

2- 3-й годы спортивной подготовки - способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, 15 вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер,

сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 1)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, флаг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата 20 ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 1)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) принося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания,

упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 1)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальнейшей рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер,

прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в коврик, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в коврик в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и лопатке упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2.

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с

преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища. Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой - рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 - 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами - с гантелями, гириями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 2)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. *Захватом рук сбоку.* Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакователю, встать в стойку: в)

поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов. Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом. 2. Накат за туловище - защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок

через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сгибание захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов занимающиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования.

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 - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей

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 в стойке и партере (приложение 2)

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.

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 спортсменов. 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.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, фляг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания,

упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой - рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 - 50 % веса спортсмена). Общеразвивающие упражнения с предметами - с гантелями, гириями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 2)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, опереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коверу и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коверу и поворачиваясь грудью к атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коверу и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом.

Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом. 2. Накат за туловище - защита: прижать таз к коверу и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: засагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. *Переворот нырком - с захватом шеи и туловища.* Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с

захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сгибание захватом руки и туловища.

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.

Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;

- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

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

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

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

Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на деятельность различных систем организма.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости. Выпады, махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя. Упражнения в парах на растяжку. Шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с

переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок - полет в длину (в высоту) через препятствие (мешок, чучело, веревочку и др.); кувырок одна нога впереди; кувырок через плечо левое (правое), переворот боком, переворот назад, подъем разгибом. Парные кувырки вперед и назад, сальто вперед с разбега, флаг и др.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивания выкручивания и вкручивания, упражнения вдвоем с палками.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами, прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, с элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой - рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40 - 50 % веса спортсмена).

Общеразвивающие упражнения с предметами - с гантелями, гириями, упражнения на канате.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругобразные, забеги ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка (приложение 3)

Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот с забеганием. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение

туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения 46 прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед - в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, опереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход наверх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом. 2. Накат за туловище - защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке. Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Переворот нырком - с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

Бросок поворотом. (Мельница). Захватом руки двумя руками (одноименной рукой - запястья, разноименной - за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: опереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сгибание захватом руки и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху - защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад - бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 - 5, формула схваток 2 + 2.

СОДЕРЖАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ (ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы. Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

Силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

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

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

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.

Правила выполнения контрольных упражнений

1) **.Бег 30 м.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта).

По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

2) **.Бег 60 м.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта).

По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

3) **.Челночный бег 3 x 10 м.** Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости.

Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

4) **.Бег 400 м.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный).

Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

5) **.Бег 800 м.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный).

Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

6) **.Бег 1500 м.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется по пересечении туловищем финишной линии. Измерение производится по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

7) **.Подтягивание на перекладине.** Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать

хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

8) **.Вис на согнутых (угол до 90°) руках.** Выполняется стоя на нижней рейке гимнастической стенки (лицом к ней), держась руками за рейку на уровне головы, толчком двух ног-вис на согнутых руках-держать 2 секунды.

9) **.Сгибание разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

10) **.Бросок набивного мяча (3 кг) назад.** Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в опущенных руках спереди. Движением прямых рук вверх прогнувшись выполнить бросок набивного мяча через себя. Измерительной лентой произвести замер броска.

11) **.Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы.** Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в поднятых вверх руках. Согнув руки в локтях за головой выполнить бросок набивного мяча вперед. Измерительной лентой произвести замер броска.

12) **.Подъем туловища, лежа на спине.** Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется количество правильно выполненных

подъемов.

13) . **Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.** Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять прямые ноги, до касания носками хвата руками гимнастической стенки, затем опустить их вниз зафиксировав исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

14) . **Прыжок в длину с места.** От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

15) . **Прыжок в высоту с места.** Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.

16) . **Тройной прыжок с места.** Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Исходное положение ноги на ширине плеч перед линией отталкивания, слегка сгибая ноги в коленях, а руки в локтях. Прыжок с двух ног вперед, приземление на не толчковую ногу-толчком ноги вперёд приземляется на толчковую ногу, затем выпрыгнув вперёд приземляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленной любой частью тела.

17) . **Подтягивание на перекладине за 20 с.** Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги произвольно. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно до полного выпрямления рук. По команде «Марш!» включается секундомер. Не допускается:

сгибать руки поочередно, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Упражнение выполняется в темпе, фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний на время.

18) . **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд.** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.

19) . **Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд.** Выполняется из исходного положения: лежа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъемов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется

Количество правильно выполненных подъемов на время.

20) . **Сгибание рук в упоре на брусьях.** Выполняется из исходного положения - упор на прямых руках, ноги прямые. При выполнении упражнения участник обязан: сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках, плечи ниже локтевого сустава; разгибая руки, выйти в исходное положение, зафиксировав на 0,5 секунд и.п., продолжить упражнение. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

21) . **Максимальный поворот в выпрыгивании.** Из исходного положения основная стойка толчком двух ног (руки произвольно) выполнить на месте прыжок вокруг своей оси на 390°. 9). Бег 2000 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

22) . Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек., суммируя два отрезка времени по 800 м.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	2	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	2	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	2	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	Понятийность. 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	2	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по	2	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	виду спорта		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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	История возникновения олимпийского движения	2	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	2	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Физиологические основы физической культуры	2	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Психологическая подготовка	3	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	Делегирование участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила вида спорта	3	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.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	6	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	8	

спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	8	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	7	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	6	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.
	Социальные функции спорта	6	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	10	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	10	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

		спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	12	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	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
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организационных и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Лето для детей и молодежи» (ЛТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.
2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляющих спортивную подготовку, а. 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 инструментальной 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).

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

Обеспечение оборудованием и спортивными инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Бесы до 200 кг	штука	1
3.	Лантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Липри спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Лонт боксерский	штука	1
6.	Доска информационная	штука	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штука	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штука	3
9.	Купшетка массажная	штука	1
10.	Лонжа ручная	штука	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штука	18
13.	Мяч набивной (медипинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штука	2
15.	Мяч футбольный	штука	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штука	1
17.	Скакалка гимнастическая	штука	12
18.	Скамейка гимнастическая	штука	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штука	1
20.	Стенка гимнастическая	штука	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плывательница	штука	1
23.	Штанга тяжеловесная тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штука	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Перечень Интернет-ресурсов

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/>
3. Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба" от 27.03.2013г. №145 <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot27032013.pdf>
4. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2 <https://studfile.net/preview/1721123/>

Список литературных источников:

1. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д, «Феникс», 2004.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995.
3. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
4. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. – М.: ФИС, 1973. – С. 121–143.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И .С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов //Спортивная борьба: Ежегодник.– М.,1981. – С.60–62.
7. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. – 1969. – № 4. – С. 49–53.
8. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62–65.
9. Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961. – 220 с.
9. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
10. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
11. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
12. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 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. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца – Смоленск: СГИФК, 1989.
15. Шустин Б. Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов. – М., 1979. – С. 111–112