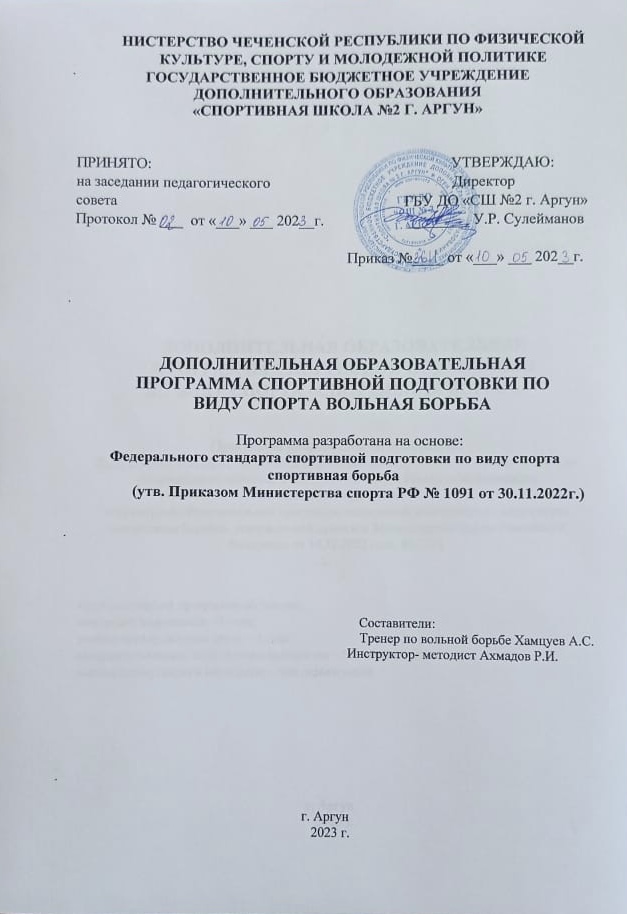
****

**МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 Г. АРГУН»**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании педагогического Директор

совета ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 202\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_ У.Р. Сулейманов

Приказ №\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 202\_\_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Программа разработана на основе:

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

**(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1091 от 30.11.2022г.)**

Составители:

Тренер по вольной борьбе Хамцуев А.С.

Инструктор- методист Ахмадов Р.И.

г. Аргун

2023 г.

1. **Общие положения**

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта « вольная борьба » (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вольной борьбы ( весовая категория) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо », утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1091Зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 **№ 71478**.

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

Формирование знаний в области вольной борьбы, овладение техническим и тактическим арсеналом посредством регулярных тренировочных занятий на этапах многолетней спортивной подготовки и спортивных соревнований по вольной борьбе.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки по борьбе вольной борьбы рассчитана на 8-10 лет. Программа включает в себя следующие сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

**3.Сроки реализации программы по этапам подготовки:**

-Этап начальной подготовки -4 года

-Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) -3-4 годаВозрастные границы и количественный состав лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица не младше 7лет.

Условия зачисления - все дети, желающие заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно- тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | 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 спортивнойспециализации) | 3-4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивногомастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшегоспортивного  мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

**4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по

расписанию, при составлении которого учитывается занятность учащихся по месту учебы: общеобразовательная школа, учебные заведения среднего и высшего образования

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанный на 52 недели тренировочных занятий (46 недель основной курс и 6 недель в летний период).

Начало занятий не ранее 8 часов, окончание не позднее 20 часов (для групп НП и УТГ).

Основной формой тренировочного процесса является тренировочные занятия – астрономический час (60 минут).

Максимальны объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов спортивной подготовки и составляет:

-Этап начальной подготовки до года -4,5-6 часов в неделю (не более 2-х часов в день);

-Этап начальной подготовки свыше года- 6-8 часов в неделю (не более 2-х часов в день);

- Учебно-тренировочныйэтап до трех лет-10-12 часов в неделю (не более 3-х часов в день);

- Учебно-тренировочныйэтап свыше трех лет-12-20 часов в неделю (не более 4-х часов в день);

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивнойподготовки | | | | | |
| Этап  начальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап  (этап спортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количествочасов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Общееколичество  часоввгод | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

Общий объем учебной нагрузки начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий**Системаспортивнойподготовкипредставляетсобойорганизацию

регулярныхтренировочныхзанятийисоревнований.Напротяжениимноголетнейтренировочной

деятельности,юныеспортсменыдолжныовладетьтехникойитактикой,приобрестиопытиспециальныезнания,улучшитьморальные и волевые качества.

Настоящейпрограммаосновываетсянаобщепринятыхположенияхспортивной подготовки, которые базируются на следующих методическихпринципах:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей,подростков,юниоров и взрослыхспортсменов;
* возрастаниеобъемасредствобщейиспециальнойфизическойподготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года вгодувеличиваетсяудельныйвесобъемаСФП(поотношениюкобщемуобъему тренировочнойнагрузки) исоответственноуменьшаетсяудельныйвесОФП;
* непрерывноесовершенствованиеспортивнойтехники;
* неуклонноесоблюдениепринципапостепенностиприменениятренировочныхисоревновательныхнагрузоквпроцессемноголетнейтренировки юныхспортсменов;
* правильноепланированиетренировочныхисоревновательныхнагрузоксучетом периодовполовогосозревания;
* осуществлениекакодновременногоразвитияфизическихкачеств навсех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественногоразвитияотдельныхфизическихкачестввнаиболееблагоприятныевозрастныепериоды.

Основнымиформамиосуществленияспортивнойподготовкиявляются:

* групповыеииндивидуальныетренировочныеитеоретическиезанятия;
* работапоиндивидуальнымпланам;
* тренировочныесборы;
* участиевспортивных соревнованияхимероприятиях;
* инструкторскаяи судейскаяпрактика;
* медико-восстановительныемероприятия;
* тестированиеи контроль.

Натеоретическихзанятияхспортсменызнакомятсясразвитиемфизкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получаютзнанияпоанатомии,физиологии,врачебномуконтролю,гигиене,теоретическиесведенияпотехникевыполненияупражнений,методикесудейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций илибесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены,медицинскогоконтроля,остроенииифункцияхорганизмачеловека,питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником.Занятияпроводятсяс учетом возраста иобъемазнанийзанимающихся.

Теоретическиезанятияпроводятсявкомплексеспрактическимизанятиями (например, в виде беседы, рассказав течение 10-12 минут в началепрактического занятия). При проведении теоретических занятий отдельныеположения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируютсясхемами,таблицами,рисункамии другиминаглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала изакреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общейиспециальнойработоспособности спортсменов.

Практическиезанятияразличаютсяпо:

-цели(натренировочные,контрольныеисоревновательные);

-количественномусоставузанимающихся(индивидуальные,групповые,индивидуально-групповые);

-степениразнообразиярешаемыхзадач(наоднородныеиразнородные).

Основнойформойорганизацииосвоенияпрактическихнавыковврамках Программы является групповое тренировочное занятие, проводимоеподруководствомтренерапообщепринятойсхемесогласнорасписанию.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствованиефизической, психологической и специальной подготовленности спортсменов,атакжесоздаютсяпредпосылкидляповышенияэффективностиранееизученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретаютинструкторскиеисудейскиенавыки,выполняютконтрольно-переводныенормативы

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицейтренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительнойчастейзависятотматериалаосновнойчасти.Кконцуспециальнойразминкивподготовительной части интенсивность может достигать значительных, но немаксимальныхвеличин.

Задачизанятияопределяютсявзависимостиоттренировочногопериода,составазанимающихсяиусловийпроведениязанятия.Главнаязадачазанятиярешается,какправило,вподготовительнойиосновнойчастях.

Структуратренировочногозанятияимееттричасти:

Подготовительнаячасть(30—35%отвсеговременизанятия)предусматривает:

* организациюспортсменовкначалузанятия,проверкуготовностиктренировке,сообщениезадачзанятия,повышениевниманияспортсменов(дляэтогоприменяютсястроевыеупражнения,команды),психологическогонастроянапродуктивнуюработу;
* осуществление общей разминки организма спортсмена для повышенияработоспособностисердечно-сосудистой,дыхательнойиминойсистем(применяютсяходьба,бег,общеразвивающиеупражнения);
* осуществление специальной разминки с целью подготовки к paботе техмышечныхгрупп,которыебудутзадействованывосновнойчастизанятия.Дляэтогоприменяютсяспециальныеупражненияборцов(акробатическиеупражнения,самостраховка,упражнениянаборцовскоммостуидругие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена длярешения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной частирешаетсянесколькозадачразноготипа,топередкаждойновойзадачейнеобходимопровестикратковременнуюразминку,помогающуюпсихологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режимдеятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствуетпостепенному снижению функциональной активности организма. Постепенноеснижениенагрузкидостигаетсялегкодозируемымиупражнениями(умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировкинеобходиморекомендоватьспортсменамсамостоятельныезаданиядлявыполнениявдомашних условиях.

Особенностиструктурытренировочногозанятиязависятотегосодержания.Вбольшинствеслучаевсодержаниехарактеризуетсянаправленностьюзанятияиуровнем тренировочнойнагрузки.

Эффективностьтренировочныхзанятийнаразличныхэтапахподготовкиборцовзависитотрациональнойорганизации,обеспечивающейвысокуюобщую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки,учетиндивидуальныхособенностей занимающихся.

Организационныеформыпроведениязанятий:

* Групповая-создаютсяусловиядлянеобходимойконкуренциимеждуспортсменами,усиливаетсяих взаимодействие, взаимопомощь.
* Индивидуальная*-*спортсменыработаютсамостоятельнопоиндивидуальнымзаданиям.
* Самостоятельная-спортсменывыполняютутреннююгимнастику,индивидуальныезаданиятренера,комплексыспециально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотрвидеозаписейсоревнований или телетрансляций.

Многолетняя подготовка спортсмена борца должна строиться с учетомвозрастныхособенностейстановленияспортивногомастерства.Знаниенаиболееблагоприятныхвозрастныхпериодовразвитиядвигательныхкачествпозволитопределитьоптимальныесрокиначаласпециализации,целесообразноспланироватьподготовкуспортсменанатотилиинойклассификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий кмоменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастеровспорта,мастера спорта международногоклассаи т.д.

Всефизическиекачестваразвиваютсянеравномерно.Длякаждогокачестваимеетсясвойблагоприятныйпериод.Преимущественнаянаправленность тренировочного процесса по годам обучения определяется сучетомсенситивныхпериодовразвитияфизическихкачествуюныхспортсменов.

Обобщаямногочисленные данные, можноотметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий вольнойборьбой.

*Росто-весовыепоказатели.*Наибольшийприростпрослеживаетсяудетей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созреванияэтих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точкизрениякостногоскелетасчитаетсясформированным.Приэтом,какужеотмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатыхкостей.

*Сила.*Естественныйрост силымышцнезначителендо11-12лет. Сначаломполовогосозревания(с12до14лет)темпыееростазаметноувеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболееинтенсивные темпы естественного роста этогокачества происходят от 9 до11 лет,в моментполового созреванияот 14до15лети позже.

*Скоростно-силовыекачества.*Наибольшийприростприходитсянавозрастот10-12до13-14лет.Послеэтоговозрастаростэтихкачествпродолжаетсявосновномподвлияниемцеленаправленнойтренировки.

*Выносливость.*Аэробныевозможностиорганизма,ивчастностиаэробнаямощность,характеризуемаяпоказателеммаксимальногопотреблениякислорода (МПК),увеличиваются свозрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности впериод полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет.При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется ввозрастеот10до17лет.*Гибкость.*Ростэтогокачестваинтенсивноувеличиваетсяввозрастеот

6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влияниемспециальнойтренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивнос9-10до11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальныеколебания,связанныеснаступлениембиологическойзрелости.Сучетомэтих особенностей следует определять преимущественную направленностьтренировочногопроцессапогодамобучения.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочныхзанятийисоревнований**

Профилактикатравматизмавсегдаявляласьнеотъемлемойзадачейтренировочногопроцесса.Частыетравмынарушаютнормальноетечениеучебногопроцессаисвидетельствуюто нерациональномего построении.

Воизбежаниетравмрекомендуется:

* + - * 1. Выполнятьупражнениятолькопослеразминкисдостаточнымразогреваниеммышц.
        2. Надеватьтренировочныйкостюмвхолоднуюпогоду.

3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью вранниеутренние часы.

4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5.Применятьупражнениянарасслабление имассаж.

6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Общиетребованияктехникебезопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только послеознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинскийдопускк занятиямвольной борьбой.
2. Входвзалразрешаетсятолько вприсутствиитренера.
3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдатьправила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии срасписаниемтренировочныхзанятий,установленныережимызанятийиотдыха.
4. Запрещаетсядопускатькзанятиямбольногоспортсмена.
5. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственноперед тренировкой.
6. Передзанятиемнеобходимоснятьвсеукрашенияипредметы,способныепривестиктравме:браслеты,цепочки,часы,заколкиитд.Ногтинарукахдолжныбытькороткоподстрижены.Наспортивнойодежденедолжно быть пуговиц, пряжек, застёжек,карманов.
7. Спаррингпроводитсямеждуучастникамиодинаковойподготовленностиивесовойкатегории(особеннонаэтапеначальнойподготовки).
8. За10-15минутдоначалатренировочнойсхваткиборцыдолжныпроделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить намышцыспины, лучезапястные,голеностопные суставы.
9. Общеразвивающиеиспециально–подготовительныеупражненияпроводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией междузанимающимися спортсменами.

10.При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться неболее 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краюковра.

11.Привсехброскахспортсмендолжениспользоватьприемысамостраховки(группировкаит.д.),оннедолженвыставлятьрукиприпадениях.

12.Строго соблюдать указания тренера по выполнению техническогодействия,началоиокончаниеупражнениявыполнятьтолькопокомандетренера.

13.Приподачесигналаосдаченеобходимонемедленнопрекратитьвыполнениеприёма.

14.Недопускаетсяпроведениезапрещённыхправилами(опасных)техническихдействий.

15.При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратитьвыполнениеприёма.

16.Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, наисправномоборудовании ипри наличииподснарядоммата.

17.Припроведениизанятийдолжнабытьмедицинскаяаптечка,укомплектованнаянеобходимымимедикаментамииперевязочнымисредствамидляоказанияпервой медицинскойпомощи при травмах.

18.Окаждомнесчастномслучаесоспортсменомпострадавшийилиочевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, которыйсообщаетонесчастномслучаеадминистрацииучрежденияипринимаетмерыпооказаниюпервойпомощипострадавшемуипринеобходимостиотправляетпострадавшего вближайшее лечебноеучреждение.

19.Послеокончаниязанятияорганизованныйвыходиззаласпортсменовпроходит под контролемтренера.

Тренердолжен:

* Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактикетравматизманазанятиях;добиватьсядисциплины,точноговыполнениясвоих указаний.
* Строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий,недопускаяслучаеввыполнения упражненийбезсвоего разрешения.
* Немедленнопрекращатьзанятиеприприменениигрубыхилизапрещенныхприемов.

Передначаломзанятияпровеститщательныйосмотрместаегопроведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установкии закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условийтребованиям,предъявляемымкместупроведениязанятий,инструктироватьспортсменовопорядке,последовательностиимерахбезопасностипривыполнениифизических упражнений.

* Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений иследить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживатьсяпринциповдоступностии последовательностиобучения.
* Порезультатаммедицинскогоосмотразнатьфизическуюподготовленность ифункциональныевозможностикаждогоспортсмена,внеобходимыхслучаяхобеспечиватьстраховку;припоявлениипризнаковутомленияилиприжалобеспортсменананедомоганиеиплохоесамочувствиеспортсменанеобходимонемедленнонаправлятькмедицинскомуработнику.
* Знатьспособыоказанияпервоймедицинскойпомощи.

*Требованиятехникибезопасностивчрезвычайныхиаварийныхситуациях*

1. Привозникновениинеисправностиспортивногооборудованияиинвентаря,прекратитьзанятиеисообщитьобэтомадминистрацииучреждения.Занятияпродолжатьтолькопослеустранениянеисправностиилизаменыспортивного оборудованияиинвентаря.
2. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этомруководителюучреждения,оказатьпервуюпомощьпострадавшему,принеобходимостиотправитьеговближайшеелечебноеучреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале, действия работниковспортивнойшколыдолжнысоответствоватьтребованияминструкциипопожарнойбезопасности,действующей вучреждении.

*Требованиябезопасностипоокончанииучебно-тренировочногозанятия*

1. Убратьвотведенноеместоспортивныйинвентарь.
2. Организованнопокинутьместопроведениязанятия.
3. Переодетьсявраздевалке.
4. Принятьдушилитщательновымытьлицоирукисмылом.
5. Проветритьспортивныйзалипровестивлажнуюуборку.

**Учебно-тренировочные мероприятия:**

Дляобеспечениякруглогодичностиспортивнойподготовки,подготовкикспортивнымсоревнованиямиактивногоотдыха(восстановления)спортсменоворганизуютсятренировочныесборы,являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса всоответствиисперечнемтренировочныхсборов

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

**Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификацииобучающихсяположениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивныхсоревнованиях;

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

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе   
в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских   
и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,   
и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный  этап(этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этапвысшего  спортивного  мастерства |
| Догода | 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**

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Формирование учебно- тренировочных групп начинается с 1 сентября и заканчивается 15 сентября, доукомплектование групп допускается до 10 октября учебного года, при соблюдении количественного состава групп и возрастного ценза на этапах спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее

продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%. от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом, реализуемый дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно- тренировочного занятия при реализации образовательной спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

**План - график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до 1 –го года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая | 15 | 15 | 13 | 12 | 12 | 10 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 15 | 156 |
| 2 | Специальная физическая | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| 3 | участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Техническая | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | - | - | 14 |
| 5 | тактическая, теоретическая, психологическая | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 36 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
|  | Всего: | 22 | 22 | 2-2 | 22 | 22 | 20 | 23 | 23 | 23 | 21 | 20 | 20 | 260 |

**План - график распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше 1 –го года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 12 | 15 | 15 | 18 | 180 |
| 2 | Специальная физическая | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 56 |
| 3 | участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Техническая | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 24 |
| 5 | тактическая, теоретическая, психологическая | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 40 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 2 | 3 | - | - | - | 1 | - | - | 4 | - | 2 | - | 12 |
|  | Всего: | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 25 | 26 | 27 | 27 | 26 | 25 | 25 | 312 |

**План - график распределения учебных часов для учебно- тренировочной группы до 3-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая | 24 | 24 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | 280 |
| 2 | Специальная физическая | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 104 |
| 3 | участие в спортивных соревнованиях | - | - | 3 | 2 | - | 2 | 2 | 3 | - | - | - | - | 12 |
| 4 | Техническая | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 5 | 5 | 84 |
| 5 | тактическая, теоретическая, психологическая | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 108 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | 1 | 3 | - | - | 12 |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 4 | 4 | - | - | 2 | 2 | - | - | 4 | - | 4 | 4 | 24 |
|  | Всего: | 51 | 53 | 52 | 53 | 53 | 50 | 53 | 52 | 53 | 52 | 51 | 51 | 624 |

**План - график распределения учебных часов для учебно- тренировочной группы до 3-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая | 23 | 23 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 24 | 24 | 24 | 264 |
| 2 | Специальная физическая | 13 | 13 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 132 |
| 3 | участие в спортивных соревнованиях | 4 | - | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | - | - | 22 |
| 4 | Техническая | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 10 | 12 | 11 | 11 | 11 | 134 |
| 5 | тактическая, теоретическая, психологическая | 6 | 8 | 11 | 10 | 11 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 120 |
| 6 | Инструкторская судейская практика | - | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | 1 | 3 | - | - | 12 |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 |
|  | Всего: | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 59 | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 | 60 | 728 |

**6.Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 |  |  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10-20 | | 8-16 | |  |  |
| 1. | Общая физическая | 156 | 180 | 280 | 264 |  |  |
| 2. | Специальная физическая | 52 | 56 | 104 | 132 |  |  |
| 3. | участие в спортивных соревнованиях | - | - | 12 | 22 |  |  |
| 4. | Техническая | 14 | 24 | 84 | 134 |  |  |
| 5. | тактическая, теоретическая, психологическая | 36 | 40 | 108 | 120 |  |  |
| 6. | Инструкторская судейская практика | - | - | 12 | 12 |  |  |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 2 | 12 | 24 | 44 |  |  |
| Общее количество часов в год | | 260 | 312 | 624 | 728 |  |  |

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

Таблица №6

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

**7.Календарный план воспитательной работы**

Таблица №7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - … | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 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 процессыобучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  **-** … | В течение года |
| 2.3 | … | … | … |
| 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 |
| 3.3. | … | … | … |
| 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 |
| 4.2. | … | … | … |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и споре в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «вольной борьбы».

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ для обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, является спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного из или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг – контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся во соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствования или преследование информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковках.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждении. Также должна быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждении со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица №8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | форма мероприятия | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1.Информирование спортсменов о запрещенных веществах  2.Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами.  3.Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.  4. Формирование критическое отношение к допинг контролю | лекции, беседы, индивидуальные консультации | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net. |
| 5.Контроль знаний антидопинговых правил  6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | опросы и тестирование |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 7.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).  8.Запращенные фармакологические препараты и процедуры используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособностью.  9. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).  10Деятельность [Российское антидопинговое агентство. 11.Пропаганда принципов фейр-плей воспитание честной конкуренции.](https://vk.com/rusada" \t "_blank)  [12. Контроль знаний антидопинговых правил](https://vk.com/rusada" \t "_blank)  [13. Онлайн обучение на сайте РУСАДА](https://vk.com/rusada" \t "_blank) | Лекции, беседы, индивидуальные консультации  Семинары  Опросы и тестирование | Привлечение известных спортсменов и тренеров, врачей специалистов.  Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net |

**9.Инструкторская и судейская практика**

     Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера- преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

     Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером- преподавателем проводить тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

     Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на начальном этапе и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Таблица №9

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики** | **Содержание практики** |
| **Инструкторская** | Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.  Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы трениро​вочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключитель​ной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.  Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера. |
| **Судейская** | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревно​ваний. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.  ​ Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя глав​ного судьи, заместителя главного секретаря.  Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребь​ёвки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

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

Основными задачами медицинскими обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительных рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся начиная с учебно- тренировочного проходят углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обливания позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследования.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации:

-первичный;

-ежегодный углубленный;

-дополнительный.

На этапах совершенствами спортивного мастерства:

- этапный;

-текущий;

-срочный.

На данных этапах медицинские обследование проводится в условиях учебно- тренировочных сборов с привлечением врачей специалистов.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности лиц проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических).

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации до 3-х лет- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулке на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

На этапе спортивной специализации свыше 3-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулке на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Психологические средства для обеспечения устойчивости физического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количество соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменения характера пауз, отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико- биологические).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и другие) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем- локального.

**III. Система контроля**

11.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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическимизнаниями 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.

12. 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.

1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
   по видам спортивной подготовки .

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

Таблица №10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | | | девочки | мальчики | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | | |
| 6,9 | | 7,1 | | 6,7 | | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | | |
| 7 | | 4 | | 10 | | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | | |
| +1 | | +3 | | +3 | | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | | |
| 110 | | 105 | | 120 | | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция  6 м | количество попаданий | не менее | | | | не менее | | |
| 2 | | 1 | | 3 | | 2 |
| 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 «вольная борьба»**

Таблица №11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №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 3х10 м | с | | не более | | | |
| 8,7 | | 9,1 | |
| 1.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 1.7. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | | | |
| 7 | | - | |
| 1.8. | | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | количество раз | | не менее | | | |
| - | | 11 | |
| 1. 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 | | | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | |

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Этапы спортивной подготовки | спортивная квалификация |
| 1 | учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет | спортивные разряды – «3-й юношеский спортивный разряд»  «2-ой юношеский спортивный разряд»  «1-ый юношеский спортивный разряд» |
| 2 | учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет | спортивные разряды – «3-й спортивный разряд»  «2-ой спортивный разряд»  «1-ый спортивный разряд» |

**V. Рабочая программа по вольной борьбе (дисциплина- весовая категория)**

14. Вспортивнойподготовкеследуетвыделитьрядотносительносамостоятельныхеесторон,видов,имеющихсущественныепризнаки,отличающиеихдруготдруга:технические,тактические,физические,психологические,теоретические.Этоупорядочиваетпредставлениеосоставляющихспортивногомастерства,позволяетвопределенноймересистематизироватьсредстваиметодыихсовершенствования,системуконтроляиуправлениятренировочнымпроцессом.Вместестемследуетучитывать,чтовтренировочнойиособенновсоревновательнойдеятельностиниодинизэтихвидовподготовкинепроявляетсяизолированно,ониобъединяютсявсложныйкомплекс,направленныйнадостижениенаивысшихспортивныхпоказателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит отдругих видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например,техниканаходится впрямойзависимости отуровняразвития физическихкачеств,т.е.отсилы,быстроты,гибкостиидругих.Уровеньпроявления физическихкачеств(например,выносливости)тесносвязансэкономичностьютехники,специальнойпсихическойустойчивостьюкутомлению,умениемреализоватьрациональнуютактическуюсхемусоревновательнойборьбывсложныхусловиях.Вместес темтактическаяподготовка не может быть осуществлена без высокого уровня техническогомастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости,решительности,целеустремленности ит.д.

# Общая физическая подготовка(длявсехэтаповподготовки)

## Обще-подготовительныеупражнения.

Вэтомразделеприводятсяупражнения,знакомствоскоторыминачинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжениивсехлетзанятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессепланирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства,вводимыевтренировку,постепеннообновлялисьиусложнялись.Этонеобходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запасадвигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивнойборьбе,посколькублагоприятныммоментомдлякоординационнойподготовки,как отмечалось выше,является возраст 10-12лет.

Строевыеипорядковыеупражнения:общиепонятияостроевыхупражненияхикомандах.Действиявстрою,наместеивдвижении:построение,расчет,рапорт,приветствие,повороты,перестроения,размыканияисмыканиястроя,переменанаправлениядвижения,остановкаво время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг,изменениескоростидвижения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружномкрае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе;ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещиваяноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным

шагом в одну идругуюсторонуи др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; насредниеидлинныедистанции;попересеченнойместности(кросс),спреодолениемразличныхпрепятствийпопеску,воде;змейкой;вперед,спинойвперед,боком;свысокимподниманиембедра,касаясьпяткамиягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном(сускорениями)темпе;мелкимиширокимшагом;сизменениемнаправленияи др.

Прыжки:вдлинуивысотусместаисразбега;наоднойидвухногах;со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; соднойногинадве;вперед,назад,боком,споворотами,свращением;выпрыгиваниенавозвышениеразнойвысоты;спрыгиваниесвысоты;вглубину;через скакалку; опорные черезкозла,коняидр.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-заголовы,изположениярукивнизу,отгруди;назад;толканиеядра,набивного мяча идругихотягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленяхвперед,назад,влево,вправо,споворотомна360°;стоянамосту;черезнесколькопредметов;«змейкой»междупредметами;подтягиватьсянаскамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук иног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед,назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидясзади (неотрывая рук от пола).

## **Упражнениябезпредметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменныеи последовательные

движения в плечах, локтевых и лучезапястиых суставах(сгибание, разгибание, отведение,

приведение, повороты, маховые движения,круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу,нагимнастическойскамейке, сопоройногамиостену) и др.;

б)*упражнениядлятуловища–*упражнениядляформированияправильнойосанки(наклонывперед,назадивстороныизразличныхисходных положений и с различными движениями руками); дополнительныепружинистыенаклоны;круговыедвижениятуловищем;прогибаниялежалицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами;переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; подниманиеног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опусканиепрямыхног;подниманиетуловища,неотрываяноготковра;круговыедвиженияногами (педалирование)и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямойи согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения;выпадысдополнительнымипружинистымидвижениями;подниманиенаноски; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении;продвижениепрыжкамина одной инадвухногахидр.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног –* в положении сидя (лежа)различныедвижениярукамииногами;круговыедвиженияногами;разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей исгибателейпальцеврук;отталкиванияобеимирукамииоднойрукойотстены,пола;наклоныиповоротытуловища,упражнениядляразвитиягибкостиинарасслаблениеи др.;

д)*упражнения для формирования правильной осанки*–стояспинойвозле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону;тожесподниманиемнаноски;наклонытуловищавправо,влево,неотрываясьотплоскости;изосновнойстойки,прижавшисьзатылком,плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколькошаговвперед,сохраняястроговертикальноеположение,ивернутьсявисходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спинойквертикальнойплоскости;тожевприседе;удержаниегруза(150-200г)на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опусканиена всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридорушириной15см,обозначенномунаполунитями(скалками),тожесприседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижениебоком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки,рукизаголовой,плечиразвернуты;стоянаоднойноге,другуюподнятьвперед,отвестивсторонуиназад,согнуть,подтянутьксебе;ходьбасразличной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба пообручу,гимнастическойпалке,канату;захватмелкихпредметовсводомстопы;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед –приподниманиеиопусканиеплечсполнымрасслаблением,свободнымпокачиванием и встряхиванием рук; из

положения руки вверх, в стороны -свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; изполунаклонатуловищавстороны–встряхиваниесвободновисящейрасслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотахтуловища;изстойкинаоднойногенаскамейке–махи,свободныепокачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ногиврозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положенияприсевсогнувшись и др.;

ж)*дыхательныеупражнения–*синхронноечередованиеакцентированноговдоха(короткого,энергичного,шумного)свыдохом(счастотой–вдохвсекунду);поворотыголовысодновременнымвдохом;покачиванияголовывлево-вправосодновременнымвдохом;движенияголовы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз содновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью скасанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклонтуловищавпередсодновременнымвдохом;ритмичныеакцентированныевдохипринаклонетуловищавпередиеговыпрямлении;переносвесатуловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги надругую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом накаждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждыйвыпад;поворотытуловищавсторонысвдохомнакаждоедвижениеидр.

## **Упражненияспредметами:**

а) *со скакалкой –* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, наодной и обеих ногах, с ноги на

ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; соскрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе

через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжкичерез скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки заспину,не сгибая рук;эстафета со скакалкамиидр.;

б)*сгимнастическойпалкой–*наклоныиповороттуловища,держапалкувразличныхположениях;маховыеикруговыедвиженияруками;переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку(перешагиваниемипрыжком);подбрасываниеиловляпалки;упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега);кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (некасаясьпалкой ковра)и др.;

в)*упражнениястеннисныммячом*–броскииловлямячаизположениясидя(стоя,лежа)однойидвумяруками;ловлямяча,отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метаниемячавцель(мишень)и надальность(соревновательного характера);

г) *упразднения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мячапальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетаниедвижений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски иловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и другдругу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) вразличных направлениях, различными способами (толчком от груди двумяруками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, черезголову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальностьброскаодной идвумя руками(вперед,назад) идр.;

д)*упражнениясгантелями*(весдо1кг)–поочередноеиодновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями ввытянутыхруках;приседаниясразличнымиположениямигантелей;вращениегантелей,захваченныхзаручки,заголовкивположениирукивнизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременноипопеременночерезстороны,впереди,отплеч;встречныедвижениягантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелямиперед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки заголовой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски иловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота),свращением изрукиврукуи др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го годаобучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и однойруками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя иоднойруками;тожеиз-заголовы;вращениегиринавесувнаклоне;вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же однойрукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) сзахватомдвумяруками,однойрукой;одновременноеипоочередноеподнимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх напрямые руки;

повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей вруках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).*Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но пойматьтойжерукойбезвращения,вращаядужкойотсебявверх,отсебявсторону,к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разнымиспособамидругойрукой;броситьгирюипойматьдонышкомналадонь;жонглированиев парахи др.;

ж) *упражнения со стулом –* поднимание стула за спинку двумя (одной)руками(рукинесгибать);подниманиезадвеножки(однуножку)двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоясбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть насиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидянастуле(с зафиксированными ногами)и др.

## **Упражнениянагимнастическихснарядах:**

а) *на гимнастической скамейке –* упражнения на равновесие – в стойкена одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях,вращениетуловища;прыжкинадвухногах, соднойна другую, наоднойногесповоротомна90°,180°,360°;сидянаскамейкепоочередноеиодновременноесгибаниеиразгибаниеног;сидяверхомнаскамейкепоочередныенаклоныкправойилевойногами;наклоныкноге,поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головойковраивернутьсяви.п.;подниманиеиопусканиеногвседеуглом

наскамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ногизакреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастическойстенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться наскамейку; 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 рейкугимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки заголовой,сгибаниеиразгибаниетуловища;лежанаспиненанаклоннойскамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногамидорейки;подниманиескамейкигруппойипереставлениееевдругуюсторону(группа вколоннепоодномубоком к скамейке)и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью ибез помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейкуодновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз,подтягивания наверхнейрейкев висе лицом кстенке,спинойкстенке;ввисенаверхнейрейкеподниманиеногдокасаниярейки;уголввисе;раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разнойвысоте(«флажок»);соскокиизвисаспинойкстенке,лицомкстенке(выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной кстенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейкуснизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернутьсяв 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 ивернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махиногойсвозможнобольшейамплитудой;стоялицомкстенке,коснутьсяногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять отстенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов(хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклономвпередидр.;

в) *на кольцах и перекладине –* подтягивание с разным хватом (ладонямик себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках,головойвниз,наколенях,наносках;раскачиваниевперед,назад,встороны, круговое;соскокивперед,назад,встороны идр.;

г)*на канате и шесте –* лазанье с помощью ног, без помощи ног, вположении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность,держасьзаканатираскачиваясь;прыжки,держасьзаканат,черезпрепятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат;лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и безпомощиног;

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

е)накозлеиконе–опорныепрыжкичерез снарядыразнойвысоты;

ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп3-гогодаобученияистарше15-16лет)

–прыжокнадвеноги;тожесповоротомна90°,180°,360°(вобестороны);прыжкивгруппировке

(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 жев группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок спируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед иназад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинацияпрыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотомна180°–прыжок наколени– прыжоксповоротом на 180° наноги;1/2сальто вперед согнувшись на живот– 1/2 сальто вперед на спину – прыжокнаколени–прыжоксповоротомна180°всед–прыжокнаноги;сальтоназадвгруппировкенаноги–прыжоквсед–прыжокспируэтомнаколени

-прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжоксогнувшисьноги врозьна ноги-сальтовпередна ноги и др.

***Подвижные игры и эстафеты:***с элементами бега, прыжков, ползания,лазанья,метаний,кувырков;спереноской,расстановкойисобираниемпредметов;переноскойгруза;ссохранениемравновесия;соскакалками,набивнымимячами,элементамиспортивныхигр;комбинированныеэстафетысприменениемперечисленныхэлементоввразличныхсочетаниях.

***Спортивныеигры:***баскетбол,гандбол,футбол–ознакомлениесосновнымиэлементами

техники,тактикииправиламисоревнований;двусторонниеигры.

# Специальная физическая подготовка(длявсехэтаповподготовки)

Специально-подготовительные упражнения***Акробатические упражнения:***Кувырки вперед: из упора присев,скрестивголени,изосновнойстойки,изстойкинаголовеируках,изстойкина руках до положения сидя в группировке, до упора присев,с выходом наодну ногу, в

стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, вупор стоя, ногиврозь,черезстойкунаруках, черезлевое (правое) плечо.

***Упражнения для укрепления мышц шеи:***Наклоны головы: вперед супором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук взатылок(сзахватомголовыруками),всторонуспомощьюруки.Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер спомощьюибезпомощирук.Движениястоянаголовестоянаголовесопорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны иповороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опусканиеголовыстояначетвереньках.

***Упражнения на мосту:***Вставание на мост: лежа на спине, кувыркомвперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, спредметомвруках.Движениявположениинамосту:вперед-назад,споворотомголовывлево(вправо).Забеганиенамостуспомощьюибезпомощипартнера.Сгибаниеиразгибаниеруквположениинамосту.Передвиженияна мосту:головойвперед,ногамивперед, левым(правым)боком,ссидящимнабедрахпартнером.Уходысмоста:безпартнера,спартнером,проводящим удержание.

***Упражнениявсамостраховке:***Перекатывгруппировкенаспине.Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя,изприседа,изполуприседа,изстойки.Прыжкомчерезстоящегочетверенькахпартнера,черезгоризонтальнуюпалку.Положениеприпадении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок изположения:сидя,изприседа,изосновнойстойки,черезстоящегоначетверенькахпартнера,черезшест(палку).Кувыроквперед:сподъемомразгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падениемна 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 основнойстойки,изосновнойстойкисповоротом направо(налево) послепаденияназад.

***Имитационныеупражнения:***Имитацияразличныхдействийиприемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивныммячом,отягощением.Имитацияизучаемыхатакующихдействий:спартнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнениеразличныхдействийиоценочныхприемовспартнером,имитирующимразличныедействия,захваты, перемещения.

***Упражнениясманекеном:***Подниманиеманекеналежащегоистоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (черезголову), 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 перекатывстороны.Ходьбаибегс

манекеном:наруках,плечах,голове,бедре,стопеит.д.Движениянамостусманекеномнагрудипродольноипоперек.Имитацияизучаемых приемов.

***Упражнения с партнером:***Поднимание партнера из стойки обхватомза:бедра, пояс,грудь.Поднимание партнера:стоящегоначетвереньках,лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящегоспереди,нарукахвпередисебя.Приседанияинаклоны:спартнеромнаплечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спинойдругкдругувзявшисьзаруки,сведениеиразведениерук,перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук вразныхисходныхположениях:стоялицомдругкдругу,вверху,передгрудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечистоящегоначетверенькахпартнера,опираясьвплечипартнера,находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основнойстойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спиненогами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицомдругкдругуподниманиеиопусканиерукчерезстороны,разведениеисведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшисьза руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди наруках,обхвативподрукиспереди(сзади),внезапныеостановкипослекружения и вращения. Кувырки:впереди назад, захватив ноги партнера.Падениена спинуивставание в стойкуспомощьюпартнера.

***Простейшие формы борьбы:***Отталкивание руками стоя другпротив друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стояправым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ногиврозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу,упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер встойке.

Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицомдругкдругу.Борьбаза захват руки(рук,ноги,ног):послезахвата ногипротивником,наколенях,накушаках,ногамилежа,запредмет(мяч,гимнастическуюпалку).Борьбаза площадьковравпарах:замячмеждукомандами–стоя,стоянаколеняхсприменениемзахватов,подножекит.д.,

«бойпетухов»,«бойвсадников»,перетягиваниеканатаидр.

***Упражнениядляукреплениямоста:***Движениявположениинамосту: 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: стояна коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: черезголову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упореголовойвковерподстенкой(находясьспинойкстенке,спартнером,удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири,штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста,забеганиевокругголовы:держасьзаногипартнера,гирю,штангу;спреодолениемусилийпартнера(при дожиме)с различнымизахватами.

Специализированные игровые комплексы

***Игры вкасания***

Сюжетигры,еесмысл–ктобыстрее коснетсяопределеннойчаститела

партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, тоэтоозначает,преждевсего,заставитьиграющегонетольконаклоняться,быстроперемещатьсявперед-назад,вразныестороны,выпрямлятьсяипрочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать вдальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательномупоединку.

Игрывкасаниярассматриваютсякакупражнения,способствующиеразвитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять иконцентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решатьдвигательныезадачи.

Подчеркиваязначимостьданногоматериалананачальныхэтапахобучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, чтосуществуетнесколькоосновныхзахватов,связанныхсопределеннымизонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоныможноограничиватьилирасширять.Нодлятогочтобымаксимальноприблизитьсякпоединкувборьбе,необходимокоснутьсястрогоопределенных точек (частей тела), защита которых вызывает определеннуюреакциюузанимающихся–принятиепозыивыборспособадействий.Задание –

коснуться двумя руками одновременно определенной точки иличасти тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. Померенакопленияимопытадостиженияцели,дажеслучайно,однаждысблокироваводнуизруксоперника(неожиданноосвободился,коснулсядвумярукамизаданнойчаститела,опередилпартнера,победил),самприходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видовдействия,довольночастовстречающегосяв борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся вполезрениявольнойборьбы,исключивдляудобствавоценкеточкикасаниявзонерук, предлагается 14точек.

# Номеразаданийдля игр вкасания

# Таблица №12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Местокасания** | **Способыкасаниярукам** | | | |
| любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняячастьживота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Леваячастьживота | 5 | 23 | 24 | 47 |
| 6. | Леваяподмышечнаявпадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левоеплечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Праваячастьживота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Праваяподмышечнаявпадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правоеплечо | 10 | 33 | 34 | 52 |
| 11. | Левоебедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Леваяголень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правоебедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Праваяголень | 14 | 41 | 42 | 56 |

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали –способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первымкоснутьсяправойрукойпереднейчастиживотапартнера,аигра40–втом, что оба игрока получают одно и то же задание –первым коснуться левойрукойправогобедра партнера.

**Нумерацияпроставленадляудобства записиигр,ихобозначения.**

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобствазаписиэтоговидаигрпредлагаетсяпользоватьсятойжетаблицей,покоторой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец Аполучает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б -коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игрыбудетвыглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихсяк выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своейстойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснутьсяпартнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а такжечастях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то длязащитыиграющий,отдаливегоразворотом,вынужденпринятьлевостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней.Необходимостьзащищатьсяоткасаниялюбойчастиголовызаставляетиграющихвыпрямиться,прогнуться.Заданиекоснутьсяживотавызываетреакцию наклониться;

коснуться левого плеча – повернуться влево, принявправуюстойку.Выполнениезаданиякоснутьсядвумярукамиоднойизсторонсоперникавызываютболеесложныеповороты,развороты,

маневрированияит.п.нетолькоуатакующего,ноиузащищающегосяпартнера.

Наданныхпримерахстановится понятным, чтоигровые комплексысоставляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание,заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определеннойманере.Варианты усложненияигр.

# Увеличение вариантов способов касания рукамикаждого из партнеров

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

*Изменениеспособовзащиты,противодействия*

-Местакасанияприкрыватьнельзя.

-Местакасанияприкрыватьможно.

-Захватыватьруки партнеранельзя.

-Захватыватьрукипартнераможно.

-Захватывать может только один из партнеров (с соответственнойсменой).

-Местакасанияприкрыватьнельзя,захватыватьрукипартнеранельзя.

Местакасанияприкрыватьможно,захватыватьрукипартнераможно.

Вданномслучае6-йи7-йвариантырекомендуетсяпроводитьвограниченныйпромежутоквремени.

*Изменениеразмеровигровой площадки*

1.В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. Помереихосвоенияпространство(круги,квадраты,запределыкоторыхвыходитьзапрещается) ограничивается.

2.Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты(при диаметрекругов6-3м).

3.Времяотдельныхпоединковпостепенносокращаетсязасчетувеличенияскоростиперемещений,действий;появляетсявозможностьувеличитьобщее ихколичествои разнообразие.

Выравниваниеразличиймеждуфизическимивозможностямизанимающихся (т.е.проведениеигрсфорой)

-Болееподготовленныйпартнеркасаетсяобусловленногоместаоднойрукой, получивший фору–любой рукой.

-Болееподготовленныйпартнеркасаетсяобусловленногоместалюбой рукой; партнер, получивший фору,–любой рукойлюбого издвухмест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражненияповышеннойтрудности(чтобыневозниклоравнодушиякпроигрышу).

-Предлагаемыеопорныевариантыигрмогутбытьиспользованынапротяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, чтоонимогутуспешнопроводитьсявзалахбезмягкихпокрытий,открытыхплощадкахит.п.приусловиизапретападений,поворотов,приемовспадением.

## Игрывблокирующие захваты

Помереосвоенияигрвкасанияопределенныхчастейтеладвигательнаяактивностьподростковлегчеприобретаетспецифическуюнаправленность,т.е.большеприближаетсякспортивнойборьбе.Этовыражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захвативоднуилиоберуки(взависимостиотзадач,которыепредстоитрешатьвигре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченныеплощадки игры, наказание проигрышем при

выходе за ее пределы – требуетот учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе состихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию,когдавгруппах,играющихвкасаниепоявятсяученики,«открывшиеблокирование»,добившиесяблагодаря

этомупобеды.Преподавателюследуетнапримереэтихучеников(соответственносдополнениями)объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут виграхи борцовскомпоединке.

***Сутьигры***вблокирующиезахватызаключаетсявтом,чтоодинизиграющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремитсяудержатьегодоконцапоединка(3-5с,предел–10с),другойстараетсякак

можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену,успешнорешившемусвоюзадачу, затемпартнеры меняютсяролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор),выходзапределысчитаетсяпоражением.Проигрышзасчитываетсяизакасание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провестиприем с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и наплощадкахбез мягкогопокрытия).

## Классификацияигр,основыметодики

Структураблокирующих захватовхарактеризуется:

1.зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста подномерами1-22);

2.Особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая частьтаблицы).Подномерамис1по88даныисходныеположенияначалаигры.

# Номеразаданийдля игрвблокирующиезахваты

# Таблица №13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зоны (части тела) захватов-упоров,выполненныхруками | | Особенностизахвата | | | |
| Неприжимаяруку  к туловищу | | Прижимаярукук  туловищу | |
| Левой | правой | Захват  изнутри | Захват  снаружи | Захват  изнутри | Захват  снаружи |
| 1. | Правуюкисть | Левуюкисть | 1 | 23 | 45 | 67 |
| 2. | Упор вгрудь | Левуюкисть | 2 | 24 | 46 | 68 |
| 3. | Упорвживот | Левуюкисть | 3 | 26 | 47 | 69 |
| 4. | Упор вплечо | Левуюкисть | 4 | 26 | 48 | 70 |
| 5. | Упорвпредплечье | Левуюкисть | 5 | 27 | 49 | 71 |
| 6. | Упор вбедро | Левуюкисть | 6 | 28 | 50 | 72 |
| 7. | Левуюкисть | Правуюкисть | 7 | 29 | 51 | 73 |
| 8. | Правуюкисть | Упор вгрудь | 8 | 30 | 52 | 74 |
| 9. | Правуюкисть | Упорвживот | 9 | 31 | 53 | 75 |
| 10. | Правуюкисть | Упор вплечо | 10 | 32 | 54 | 76 |
| 11. | Правуюкисть | Упорвпредплечье | 11 | 33 | 55 | 77 |
| 12. | Правуюкисть | Упор вбедро | 12 | 34 | 56 | 78 |
| 13. | Левуюкисть | Левуюкисть | 13 | 35 | 57 | 79 |
| 14. | Левоепредплечье | Левуюкисть | 14 | 36 | 58 | 80 |
| 15. | Левыйлокоть | Левуюкисть | 15 | 37 | 59 | 81 |
| 16. | Левоеплечо | Левуюкисть | 16 | 38 | 60 | 82 |
| 17. | Левоебедро | Левуюкисть | 17 | 39 | 61 | 83 |
| 18. | Правуюкисть | Правуюкисть | 18 | 40 | 62 | 84 |
| 19. | Правуюкисть | Правоепредплечье | 19 | 41 | 63 | 85 |
| 20. | Правуюкисть | Правыйлокоть | 20 | 42 | 64 | 86 |
| 21. | Правуюкисть | Правоеплечо | 21 | 43 | 65 | 87 |
| 22. | Правуюкисть | Правоебедро | 22 | 44 | 66 | 88 |

Цифровоеобозначениеигрвыполненосучетомвозрастаниятрудности

освобожденияотблокирующихзахватов.Данныйигровойматериалодновременноявляетсяупражнениемврешенииопределенных,нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоенияигрнеследуетсразупоказыватьспособынаиболеерациональногоосвобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творческинайти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решатьпоставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбороптимальных ее вариантов.

Последовательноеизучениеблокирующихзахватовдолжноидтипопути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочноеусвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение отзахватовтребует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений отзахватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы.Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся отблокирования, появляется соблазн победить засчетвыталкивания партнеразапределыограниченнойлинии.Такимобразом,теснениеможетстать

самоцельюипрепятствоватьосвоениюспособовудержанияприменяемыхзахватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующимизаданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычныхположенийит.д.Втакихситуацияхвыходзапределыплощадиединоборства нельзяприравнивать кпоражению.За достижениеглавногозаданияигрокуследует присуждатьдваочка, завытеснениепартнера–одно.

Комплектоватьспарринг-партнеровследуетпослепроведениянескольких серий игр с учетом степени

физической одаренности учащихся:победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагаетзаставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группепобедителей.

## Игрыватакующиезахваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборствапроявляетсявуменииосуществлятьзахват,тонкочувствовать черезнегоособенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемойвеличины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, чтоявляетсяоднойизважнейшихзадачфизического итрудовоговоспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решениябольшейчастисоревновательнойсхваткиборцов,связаннойсманеврированием,блокированием,выполнениемдействий,несущихпреимущество(сбитьв партер,наколени, провестиприем).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характерспециальнойсиловойработы,гдепрактическирешаютсявсевидыраспределенияусилий,встречающихсявборцовскомпоединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционнойборьбы,наблюдаемыевсоревновательныхпоединках.Сутьигрзаключаетсявтом,чтобыдобитьсяодногоиззахватов,обусловленныхзаданием,иреализоватьегокаким-либопреимуществомнадсоперником.Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника наколени,зайти сзади,провести сваливание,теснитьи т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами илипризнакамипреимущества,уначинающихборцовневелик.Поэтому фактпобеды как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главноеназначениеэтогозадания–приучитьучащихсямыслитькатегориямирешений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперникомзасчетвсехвозможныхв данном случаедействий.

## Основныевариантыатакующихзахватов

*Руки–*двумяизнутри,двумяснаружи,нашее(призахватепротивником головы атакуемого),

поднятой вверх с соединением своих рук вкрючок.

*Руки –* сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечосверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча;сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другоепредплечьеизнутри;заразноименныезапястьяизнутри,снаружи;заодноименныезапястья.

*Рукиишеи–*разноименногоплеча(сверху)ишеи;одноименнойрукиза запястья (плечо) и

шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименнойруки и шеи сверху(подбородка).

*Руксголовой–*спереди,сверху.

*Рукиитуловища–*разноименнойрукисверху(снизу)итуловища;одноименнойрукиитуловищаспереди(сбоку,сзади);рукинашееитуловища.

*Рукиибедра–*разноименнойрукисверху(снизу)иодноименного(разноименного)бедра.

Шеисрукой-шеисплечомспереди,соединяярукив«петлю»,в«крест»,шеи срукой сверху, сбоку-сверху.

Шеии туловища–спереди,сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плечаснизу;шеисверхуируки пашее; шеи сверхуиодноименногоплеча.

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

*Туловищасрукой–*спереди,сбоку,сзади,сдальнейрукой,сбоку

Туловищесруками–спереди,сзади,сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

*Вариантыусложнения заданий*

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должныпредусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступатьнельзя».Приусловии«отступатьможно»предполагаетсяувеличениевременирешенияпоставленнойзадачи,возможностьосвоить положениязасчетнеограниченногоманеврированиянаплощадке.Приусловииигры«отступатьнельзя»–соперникиставятсявжесткиерамкидефицитавремени,чтопредполагаетбыстроерешениезадачи(таккакдействует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрываетборец,зафиксировавшийзахватвтечение3-5с,ит.д.Длятого,чтобымаксимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиямсоревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенновводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием(зайтизаспину,сбитьвпартер)ит.п.Какуказывалось,впредыдущемразделе,необходимопредупредитьпопыткирешениязаданийтолькотеснениемпартнеразапределыограничительнойлиниипутемсоответствующихоценок,разъяснений.Совершеннодругаяситуациявозникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. Приограниченииигровойплощадиизапрещенииотступать–этовозможныйспособрешениявопросовскоростно-силовойподготовкиюныхборцов.

## Игрывтеснение

Какотмечалось,борьбазаучастокплощадиявляетсяоднимизосновных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание,это теснение противника активными действиями из зоны поединка(впределахправил),парализуяегопопыткикдействию,вынуждаякотступлению.Значениеданногоупражнениядляформированиякачеств,необходимыхборцу,–огромно.Умелоеиспользованиеигрвкасанияизахватыспостепеннымпереходомкэлементамтеснениясоперникаучитподростков пониманию психологического состояния конкурентов, умениюиспользовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилиясоперника, разрывать

захват, перемещаться и действовать в ограниченномпространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец,получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается споединка.Итак,игрысзаданиемтеснитьсоперникаявляютсябазовойподготовкойк овладению элементамиборьбы.

Припроведенииигрнеобходимопридерживатьсяследующихосновныхправил:

1.соревнованияпроводятсянаплощадках(коврах),очерченныхкругомдиаметром 6, 4, 3 мв квадратах4x4, 3x3, 2x2 м;

2.всоревнованияхучаствуютвсеученики;

3.количествоигровыхпопыток(поединков)можетварьироватьвпределах 3,5, 7;

4.фактпобеды–выходногамизачертуплощади,касаниеногой(рукой)черты, ограничивающей площадьединоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, чтоединоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества вповседневнойжизни.Реальностьэкстремальныхситуацийвжизни,всравнительнотруднойобстановке(службавармии,трудоваядеятельность)

предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно,болевымиощущениями,необходимостьютерпеть,выдержать,суметьпреодолетьтрудность.Игрывтеснениеявляютсяпервымпрактическимшагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самомначалеегоспортивногопути.Оченьважно,чтобыпреподавательвдоступнойформеобъяснилзначимостьигр-заданий,создалсоответствующуюатмосферуиусловиядляосвоенияигрового материала.

***Игрывдебюты***(началопоединка)

Послеознакомлениясиграми,гдефактическиначинаетсяосвоениеэлементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение отних на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровойматериалвболеесложныхусловиях–начатьпоединок,находясьвразличныхпозахиположенияхпоотношениюдругкдругу.Быстраяориентировкавнеожиданносложившейсяситуации,

искусствовладетьсвоимтелом,ловкийманеврпомогаютэффективноначатьпрерванныйпоединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременноблокироватьили ограничитьдействия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним изосновныхвовсейсистемеигр,используемыхдлязакрепленияисовершенствованияприобретенныхнавыковикачестввусложненныхусловиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения припроведенииигрвдебюты:

* спинакспине;
* левыйбокклевому;
* правыйбокк правому;
* левыйбоккправому;
* правыйбокклевому;
* соперникиразошлись–встретились;
* одинпартнернаколенях,другой–стоя;
* обасоперникана коленях;
* соперники лежат наспине (левым бокомк правомуинаоборот)и т.д.;
* соперники стоятна мосту(левым бокомк правомуи наоборот)и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующихнаправлениях:

а)рукивверхупрямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;в)рукивыпрямлены вдольтела;

г)руки соединеныв«крючок»за спиной.

Всеначалапоединкаизпредлагаемыхисходныхположениймогутвыполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются другдруга(допустиморасстояние до полуметра).

*Цельзадания*заключаетсявтом,чтопобеждаеттот,ктовынудилсоперника выйти за пределы

круга (наступить на черту), коснуться заранееуказанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либоположилна лопатки.

Встаршихвозрастныхгруппах,гдесодержаниеигрпотрудностимаксимальноприближенокреальнымусловиямпоединка,оценкапреимуществанадсоперникомповышаетсяпостепенисложностизавершающеготехническогодействия;например,сбилсоперниканаколени

–1очко;преследуя, положил соперниканалопатки–2 очкаи т.д.

Игрывдебютыпозволяютоценить,насколькоусвоенвесьпредыдущийматериал,какимспособомдействийотдаютпредпочтениеученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого издебютов,запретитьблокирование).Время,отводимоедлярешенияпоставленнойзадачи, не должнопревышать10-15 с.

***Игрывперетягивание***дляразвитиясиловыхкачеств:парныеигрупповыеперетягиваниясзахватамизаруки,запалку;перетягиваниеканата;перетягиваниекистямируквположениилежа,головойкголовесоперника; сидя, стоя.

***Игрысопережениемиборьбойзавыгодноеположение***дляформирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решенияизнеудобныхисходныхположений:лежанаспине,наживоте,пабоку,ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру;стоянаколенях,сидя,лежа-по сигналувстатьизайти заспинупартнеру.

***Игры****за****сохранениеравновесия***вразныхисходныхположениях:вположениирукизаспинустоянаоднойноге–толчкамиплечомитуловищемвытолкнутьпартнерасопределеннойплощадиилидобитьсяпотериравновесия;вположениисидя,сидянакорточках,стоянаоднойноге

–толчкамиладонямивладонипартнеравытолкнутьегосопределеннойплощадиилизаставитьпотерятьравновесие;стоянаскамейке,сидянагимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчкамируками добитьсяпотериравновесиясоперника.

***Игры с отрывом соперника от ковра***для развития физических качестви формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, сразличными захватами,сограничениемплощадипередвижения.

***Игрызаовладениеобусловленнымпредметом***(мячом,палкой,булавой,манекеномит.п.)дляформированиянавыковманеврирования,сохраненияпозы,совершенствованияатакующихизащитныхдействий,развития скоростныхи скоростно-силовыхкачеств.

***Игры с прорывом через строй, из круга***для формирования навыковединоборстваиразвитияфизических качеств.

# Упражнения для изучения и совершенствованиятехнических действий

***Имитационныеупражнения.***Упражнения, сходные по структуре сэлементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего привыполнениибросковчерезспину,прогибомилиотдельныхихчастей).Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена изразличныхисходныхположенийисразнообразнымизахватамидлясовершенствованиясилыгруппмышц,необходимыхпривыполнении изучаемыхилиизлюбленныхприемов.Броскиманекеначерезспину,прогибом,мельницей,наклономбездействийисдействияминогами.

***Упражнениядляразвитияскорости****.*Общеразвивающие.гимнастическиеупражнения,выполняемыевбыстромтемпе.Пробеганиекоротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различныепрыжкисразбега.Игравбаскетбол,ручноймяч,футбол,хоккейвнападении,полузащитевнепродолжительныеотрезкивремени.Быстраясменадеятельности(выполненияупражнения)ивнезапноподаваемымсигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время.Вызов партнера на проведение приема и использование его движения дляпроведенияприема,контрприема;комбинационнаяборьбадозавершенияситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменойпартнеров;надемонстрациютехническихдействий («показательной»).

***Упражнениядляразвитиясилы.*** Общеразвивающие упражнениядля шеи, рук, туловища, ног с отягощениями(набивной мяч, гантели, гири,штанга,камни,бревнаидр.предметы).Упражнениянагимнастическихснарядах, настенныхэспандерах,станкедля развитияфизическихкачеств(типа АРЗ)на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнениежима,толчка,рывкаштанги,гирибольшоговеса.Упражнения,игрывпреодолениисопротивленияпартнера,

переноскегруза,партнера.Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах,груди. Дожимы,уходыи контрприемы с уходомсмоста.

***Упражнениядляразвития ловкости.*** Различные общеразвивающиеупражнениянакоординациюдвижения,акробатическиеупражнения,упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорныхпрыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор налыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту,с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; свключениемнеизвестныхэлементов

приемов,защит,контрприемовикомбинаций.

***Упражнения для развитиягибкости.*** Общеразвивающие упражнения,выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), тоже с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой.Акробатическиеупражнения:мост,фляк,перевороты,шпагатидр.Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения намосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементовпереворотовперекатом,разгибаниемвпартере;бросковпрогибомвстойке.

***Упражнениядляразвитиявыносливости*.**Общеразвивающиеиспециальныеупражненияборца,выполняемыевтечениедлительноговремени,безсниженияинтенсивности.Многократноевыполнениеупражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах,лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км,походывгоры.Лыжныегонки5-10км,преодолениеподъемов.Игравбаскетбол,ручноймяч,регби,футбол,хоккей,водноеполоидр.болеедлительноевремя.Многократноевыполнениеприемовсманекеном,

партнеромввысокомтемпе.Ведениесхваткисоспрутами,счастойзаменойпартнеров,поформуле,превышающейсоревновательную.

# Технико-тактическая подготовка

# ЭтапНачальнойПодготовки

Освоениеэлементовтехникии тактикиборьбы

Основныеположениявборьбе

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

***Партер:*** высокий,низкий,положениележанаживоте,наспине,стойканачетвереньках, наодном колене, мост,полумост.

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

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

## Элементыманеврирования

***Встойке:*** передвижениевперед,назад,влево,вправо;шагами,сподставлениемноги;ныркамииуклонами;споворотаминалево-вперед,направо-назад,направо-кругом на180°.

***В партере:*** передвижение в стойке на одном колене; выседы в упорележа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упорележа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед иназад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спинепереворотысгибанием ногвтазобедренных суставах.

***Маневрирования***вразличныхстойках(левой-правой,высокой-низкойи т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойкепосредствомигрвкасания;маневрированиесэлементамипроизвольноговыполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способовперемещенийучащиесясамостоятельно«изобретают»,апробируютвдействии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя)обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват,упор, рывоки т.п.).

***Защитаотзахвата ног***–изразличныхстоекотбрасываниеног.

**Техника борьбы в стойке переводы в партер**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переводрывкомзахватомплечаишеи  сверху | Захватитьрукуатакующегои,выпрямляятуловище,  разорватьзахват | Переводрывкомзаруку |
| Переводрывкомзахватомшеисверхуи  дальнегоилибедра | Захватитьногиатакующегоспереди | Переводныркомподруку |
| Перевод рывком захватом одноименнойрукис подножкой | Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад всторону,рывкомнасебяосвободитьзахваченную руку | а)Переводрывкомзаруку;  б) бросок боковой подножкой с захватомрукичерез плечо |
| Переводныркомзахватомног | а)Уперетьсяпредплечьемвгрудь;  б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад;б)отставитьногуназад иуперетьсярукойвголову | Перевод рывком захватом плеча и шеисверху |
| Перевод нырком захватом шеи и туловищасбокус подножкой | а)Уперетьсяпредплечьемвгрудь;  б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью катакующему,снятьрукусшеи | а)Переводрывкомзахватомплечаишеисверху;  б) бросок подворотом захватом руки наплечо; в)бросок подворотом захватом запястья |

## **Броскиповоротом(мельницы**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **защита** | **Контрприём** |
| Бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри | а)Захватитьруку,захватывающуюногу;  б)упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу  назад всторону | Переводрывкомзахватомшеисверхуиближнего бедра |
| Бросокповоротомназадзахватомруки  подплечо | Упираясьногойвковер,выпрямитьсяиосвободитьруку | Переводрывкомзахватомплечаишеи  сверху |

***Броски подворотом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Прием*** | ***Защита*** | ***Контприем*** |
| Бросокподворотомзахватомрукиза  плечо | а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницуатакующего;  б)приседая,опуститьсянаколениизахватитьтуловище(срукой)атакующегосзади | Переводрывкомзахватомтуловища  срукойсзади |
| Бросокподворотомзахватомруки ишеи |
| Бросокподворотомзахватомруки через  плечоспереднейподножкой |

## **Броскивращением(вертушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Прием* | *Защита* | *Контприем* |
| Бросоквращениемзахватомруки снизу | а)Прижатьрукуктуловищу,недатьвыполнитьвращение;  б) прижать предплечье к груди соперника, не датьвыполнитьвращение;  в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего иприжатьегозахваченнойрукой кближнемубедру | Зашагнуть дальней ногой за  спинуатакующего, выполнить  перевод впартеррывком за руку |
| Бросоквращениемзахватомруки сверху |
| Бросок вращениемс произвольнымзахватом  (сверху,снизу)проносомноги |

**Комбинации**

* Переводрывкомзахватомплечаишеисверху–защита:захватитьрукуи,выпрямляятуловище,разорватьзахват–сбиваниесваливаниемзахватомноги(ног).
* Переводрывкомзаруку сподножкой–защита:уперетьсявгрудь,шагнутьдальнейногой

вперед–бросокнаклономзахватомрукисзаднейподножкой.

* Переводрывкомзахватомодноименнойруки сподножкой–переворотзабеганиемзахватомруки наключипредплечьемнашее.
* Переводрывкомзаруку–переворотскручиваниемзахватомнарычаг.
* Переводныркомзахватомног–переворотскручиваниемзахватомскрещенныхголеней.

Переводрывкомзаруку–защита:уперетьсяпредплечьемзахваченнойрукивгрудьатакующегоизашагнутьзанего–бросокподворотом захватомруки черезплечо.

* Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименнойногиизнутри

**Техника борьбы в партере. Перевороты с кручиванием.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием** | **Защита** | **Контприем** |
| Переворотскручиваниемзахватомнарычаг | а)Недаватьосуществитьзахват;  б)выставитьногувсторонупереворотаи,поворачиваясь грудью к атакующему,освободитьсяот захвата | а) Переворот за себя захватом разноименной(одноименной)рукиподплечо;  б)бросокчерезспинузахватомрукичерезплечо |
| Переворотскручиваниемзахватомрук  сбоку |
| Переворотскручиваниемзахватомдальней  рукиибедраснизу-спереди |
| Переворот скручиванием захватомскрещенных голеней | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногуатакующегок себе;  б)сесть изахватить  ближнююногуатакующего | Переворот за себя захватом ближней ноги,зажимаярукуногами |
| Переворотскручиваниемзахватом  предплечьяизнутри | а) Освободить захваченную руку, уперетьсясвободнойрукойвковер;  б)лечьнаживот,зажатьногуатакующегоногамииосвободитьруку | Выходнаверхзахватомтуловища |
| Переворот скручиванием захватомпредплечьяизнутри,прижимаяголову  бедром |
| Переворот скручиванием  захватом руки(шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ногиизнутри | а) Поворачиваясь спиной к  такующему, прижатьголень дальнейногикбедру;  б) отталкиваясь от ковра свободной ногой,продвинуться вперед в сторону от атакующего иосвободить захваченнуюруку | Переворотзасебязахватом  туловищасзаце-помодноименной |
| Переворот  скручиванием  захватомскрещенных голеней | а)Захватитьруку  атакующего,  подтянутьближнюю ногук себе;  б)сестьи захватитьближнююногуатакующего | Переворот за себя  захватом ближней  ноги,зажимая рукубедрами |

## **Переворотызабеганием**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот забеганием захватом шеи из-подплеча | Не дать осуществить захват, упираясь свободнойрукой в ковер, выставить дальнюю ногу и,поворачиваясь лицом к атакуемому, освободитьсяотзахвата иливстатьвстойку | а) Бросок через спину захватом руки под(через)плечо;  б) бросок через спину захватом запястья сзацепом |
| Переворотзабеганиемзахватомрукина  ключипредплечьемнашее |
| Переворот забеганием захватом руки наключидальнейголени | а)Отставитьногуназадвсторону;  б)освободитьзахваченнуюногуи,выставляяеевпередвсторону, встатьвстойку | а)Бросокчерезспинузахватом рукичерезплечо;  б) бросок через спину захватом запястья сзацепом |

**Переворотыпереходом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот переходом с ключом и захватомподбородка | а) Упереться свободной рукой в ковер и отставитьногуназад междуногами атакующего;  б) лечь на бок со стороны захваченной на ключруки и, упираясь свободной рукой в ковер,  не датьатакующемуперейтина другуюсторону | а)Выходнаверх выседом;  б)бросокчерезспинузахватомрукичерезплечо |
| Переворот переходом с ключом и зацепомодноименнойноги | а)Уперетьсясвободнойрукой иногойвковер;  6) лечь на бок захваченной руки на ключ и,упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не датьатакующемуперейтина другуюсторону | а)Бросокчерезспинузахватом рукичерезплечо;  б)выходнаверхвыседом;  в) переворот скручиванием захватомодноименнойрукииразноименнойноги |
| Переворотпереходомс захватомдальней  голениснизу-изнутрииодноименнойруки  голениснизу-изнутрииодноименнойруки | Отставитьзахваченнуюногувсторонуизахватить  ногуатакующего | Выходнаверхвыседом |

## **Переворотыперекатом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот перекатом с захватом шеи сбедром | Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад,разорвать захват | а)Мельницаназадзахватомразноименныхрук;  б) накрывание отбрасыванием ног заатакующего |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Переворот перекатом обратным захватомдальнегобедра сближней голенью | Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляяногу,разорватьзахват | а) Переворот выседом с захватом запястья иодноименнойголени;  б)выходнаверхвыседом;  в) накрывание отбрасыванием ног заатакующегосзахватомравноименнойноги |

**Переворотынакатом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотнакатомзахватомразноименного  запястья сзади–сбоку | Лечь на бок грудью к атакующему, уперетьсярукой иколеномвковервсторонупереворота | Бросок через спину захватом запястья с за-цепом |
| Переворотнакатомзахватомразноименного  запястьясзади-сбокус зацепомногистопой |
| Переворотнакатомзахватомпредплечьяи  туловищасверхусзацепомногистопой | Лечь на бок грудью к атакующему, уперетьсярукой иколеномвковервсторонупереворота | а) Бросок через спину захватом запястья сзацепом;  б) накрывание отбрасыванием ног заатакующего |
| Переворот накатом захватом предплечьяизнутриитуловищасверхусзацепомноги  стопой |

## **Переворотыразгибанием**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот разгибанием обвивом ноги сзахватомшеииз-под дальнегоплеча | а) Не дать сделать, обвив: захватить стопу атакующего,соединитьбедра;  б) прижать руку к туловищу, отставитьзахваченнуюногуназад | а) Переворот скручиванием захватомразноименнойногиитуловища(шеи);б)накрывание выседом |

**Комбинации**

* Переворотскручиваниемзахватомруксбоку–защита:выставитьдальнююногу вперед–
* переворотскручиваниемзахватомдальнихрукиибедраснизу–спереди.
* Переворотскручиваниемзахватомруксбоку–защита:выставитьдальнююногувперед–переворотперекатомсзахватомшеиидальнегобедра.
* Переворотзабеганиемзахватом рукина ключ ипредплечьемна шее–защита:упираясьсвободнойрукойвковер,выставитьдальнюю ногу–переворотнакатом захватом разноименного запястья сзади-сбокусзацепом ногистопой.
* Переворотскручиваниемзахватомруксбоку–защита:выставитьдальнююногувпередиповернутьсягрудьюкатакующему–переворотзабеганиемзахватом рук сбоку.
* Переворотскручиваниемзахватомпредплечьяизнутри,прижимаяголовубедром–защита:поворачиваясьспинойкатакующему,уперетьсясвободнойрукойвковер– переворотнакатом захватомпредплечьяизнутриитуловищасверхусзацепом ногистопой.
* Переворотперекатомсзахватомшеисбедром–защита:выпрямитьруки,прогнуться,отставляяногуназад–переворотскручиваниемзахватомруки(шеи)иближнего бедрас зацепом дальней ногиизнутри.
* Переворотскручиваниемзахватомскрещенныхголеней–защита:захватитьруку,подтянутьближнююногуктуловищу–переворотперекатомобратнымзахватом дальнего бедра.

# Тактикаборьбы

1-йгодподготовки–простейшиеспособытактическойподготовкидляпроведенияприемов(сковывание,маневрирование,выведениеиз равновесия идр.)изучаются одновременнос освоениемприемов.

2-3-йгодыподготовки–способытактическойподготовкидляпроведенияприемовизучаютсяодновременнососвоениемприемов.Благоприятныеположениядляпроведенияконтрприемов,комбинацийизучаютсявпроцессесовершенствованиятехники итактикиборьбы.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙЭТАП (дотрех летподготовки)

Освоение элементов техники и тактики борьбы

***Основныеположениявборьбе***

Взаимоположениеборцовприпроведенииприемоввстойке:

* Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкойстойках;
* Атакующийвсреднейстойке-атакуемыйввысокой,среднейинизкойстойках;
* Атакующийвнизкойстойке-атакуемыйввысокой,среднейинизкойстойках;

Взаимоположениеборцовприпроведенииприемоввпартере:

* Атакуемыйнаживоте–атакующийсбоку,состороныголовы,состороныног;
* Атакуемыйнамосту –атакующийсбоку,состороныголовы,состороныног;
* Атакуемыйвпартере–атакующийсбоку,состороныголовы,состороныног;

## **Элементыманеврирования**

*Маневрирование*вопределенномзахватесосменойвзаимоположенийвстойке,впартере;сосменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществитьопределенныйзахват.

*Маневрирование*сзадачейосвободитьсяотзахвата,навязываемогосоперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.*Маневрирование*сзадачейперейтисодногозахватанадругой.

*Маневрирование*сзадачейзанятьвыгодноеположениедляпоследующеговыполненияопределенногоприема.

*Маневрирование*сэлементамизаданногоспособавыполненияблокирующих действий и захватов

посредством игр в касания с постепеннымусложнениемзаданий (ограничениеплощади;введениегандикапаит.п.),

## **Атакующиеиблокирующиезахваты**

Освоениеблокирующихзахватовиупоров,прижимаярукиктуловищу.

Освоениеспособовосвобожденияотзахватоввстойкеипартере.

**Техника борьбы в стойке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переводрывкомзаруку | а)Атакуемый  освобождаетруку;  б) упереться рукой в грудь, приседая отставитьзахваченнуюногуназад | а)Переводрывкомзаруку;  б) бросок подворотом с захватом руки через плечо сбоковой подножкой |
| Переводрывкомзарукуибедро |
| Переводрывкомзарукусподсечкой  дальнейноги | Шагнутьдальнейногойвперед,упереться  захваченнойрукойвгрудь | Переводрывкомзаруку |
| Переводныркомзахватом  разноименныхрукиибедрасбоку | а)Уперетьсяпредплечьемвгрудь;  б)присесть,отставляязахваченнуюногуназад | Переводвыседомсзахватом бедрачерезруку |
| Переводныркомзахватомноги | а)Присесть,отставляязахваченнуюногу;  б)захватитьразноименнуюрукуишею сверху | а)Переводрывкомзахватомплечаишеисверху;  б)переводвыседомзахватомбедрачерезруку |
| Перевод нырком захватом шеи итуловищасподножкой | а)Уперетьсяпредплечьемвгрудь;  б) присесть, шагая дальней ногой вперед,повернутьсягрудью катакующему | а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;б)бросок подворотом захватом  руки под плечо сбоковой подножкой;  в)бросокчерез спинузахватом запястья;  г)бросок прогибом захватом плечаишеи сверху |

## **Сваливания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Сваливаниесбиваниемзахватомноги | а) вести схватку в низкой стойке и сковыватьатакующегозахватом зазапястье;  б) уперетьсярукой вголову,отставитьногуназад | а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;  б)переворот перекатом обратным захватом ближнейноги |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сваливание сбиванием захватом руки итуловищасзацепомразноименнойноги  изнутри(снаружи) | Упираясьвбедро,отставитьногуназад | Сваливание сбиванием захватом руки и туловища сзацепомголеньюснаружи |
| Сваливаниескручиваниемзахватомрук  собвивомизнутри | Уперетьсярукой вгрудь(живот),выставить  свободнуюногувперед– всторону | Переводрывкомзахватомтуловища |
| Сваливание скручиванием захватомрукидвумярукамис обвивом  разноименнойногиизнутри | Упереться рукой в грудь (живот), выставитьсвободнуюногувперед– всторону | а)Переводрывкомзахватомтуловища;  б)бросокпрогибомзахватомтуловищасподножкой |

**Броскинаклоном**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросокнаклономзахватомзаноги | а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить рукипротивника;  б) захватить шею сверху, отставить ноги назад,прогнуться | а)Перевод рывкомза рукуишеюсверху;  б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху;в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху(подхватом) |
| Бросокнаклономзахватомтуловищаи  разноименнойногисотхватом | Упираясьпредплечьемвгрудьатакующего,  отставитьзахваченную ногуназад | сваливаниесбиваниемзахватомрукиишеи с  зацепомголеньюснаружи |
| Бросок наклоном захватом шеи иразноименного бедрасбоку | а)Захватитьшеюспереди, упираясьпредплечьемвгрудь, не дать сделатьнырок;  б) приседая, упереться захваченной ногой междуногатакующего (обвитьногуизнутри) | а) Перевод рывком с захватом туловища сзади;б) бросок наклоном захватом руки под плечо сзаднейподножкой(отхватом) |
| Бросок наклоном захватомразноименныхрукииногисзадней  подножкой  Бросокнаклономзахватом  разноименных руки иногисотхватом | Уперетьсясвободнойрукойвгрудь,приседаяотставитьзахваченнуюногуназад | Бросок прогибом захватом руки итуловища сподножкой |

## **Броскиподворотом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок подворотом захватом руки ишеис передней подножкой | а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнююногувперед;  а) перешагнуть через подставленную ногуатакующего | Переводрывкомзахватомтуловища |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бросок подворотом захватом рук сподхватом | а) не дать атакующему повернуться к себеспиной;  б)захватитьтуловище сбоку(сзади),присесть | а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой)сзади;  б) бросок прогибом с захватом туловища с рукойсзади,с подножкой |
| Бросокподворотомзахватомрукии  шеи | а)Захватитьсвободнуюрукуатакующего;  б) упираясь свободной рукой в бок или поясницуатакующего,выставитьногувперед-в-сторону | а)Переводрывкомзахватомодноименнойруки;б)перевод рывком захватом одноименной руки итуловищас подсечкой;  в)бросок прогибом с захватом туловища с рукойсзадис подножкой |
| Бросокподворотомзахватомрукипод  плечосбоковойподножкой |
| Бросокзахватомруки,упираясь  одноименнойрукой вбедро |
| Бросокподворотомзахватомдальней  рукиитуловищасподхватом | а)Приседая,уперетьсясвободнойрукойвтаз;б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед изахватить рукуитуловище | а)Переводрывкомсзахватомодноименной руки итуловищасбоку;  б) бросок прогибом захватом за руку и туловище сподножкой;  в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище сподсадом |
| Бросок подворотом захватом руки итуловищасподхватомногиизнутри |

**Броскиповоротом(мельницей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок поворотом захватом шеи идальнейилиближней  ногиизнутри | а)Вестисхваткуввысокойстойке;  б) приседая, отставить свободную ногу назад споворотомтуловищав  сторону | Перевод рывком с поворотом в сторону захваченнойноги |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бросокповоротомзахватомруки и  одноименнойногиизнутри | а)Захватитьруку,захватывающуюногу;  б)уперетьсярукойвплечо, | а)Переводрывкомзахватомплечаишеисверху;б) сваливание скручиванием захватом |
| Бросок поворотом захватомразноименнойрукииногиснаружи | отставить  захваченнуюногуназадвпротивоположнуюброскусторону | разноименногоплеча снизу;  в) переворот перекатом обратным захватомтуловища(ноги) |

## **Броскипрогибом**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём** | | | | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок прогибом  туловища | захватом | руки | и | Присестьиуперетьсяпредплечьемзахваченной  рукивгрудьатакующего | Бросокпрогибомзахватомзарукуитуловище |
| Бросокпрогибомзахватомрукии  туловищасподножкой | | | | Присесть,отставляяногуназад | а)Сваливаниесбиваниемсзахватомза ногу,с за-  цепомголеньюизнутри; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | б) бросок прогибом захватом за рукуитуловище с  подножкой |
| Бросокпрогибомзахватомрукии  туловищасподсечкой | Присесть,отставляяногуназад | Сваливание сбиваниемзахватом за рукуиногу |
| Бросок прогибом захватом руки итуловищас подсадом | а)Уперетьсясвободной рукойвбедро,отставитьногуназад;  б)уперетьсязахваченнойрукойвгрудь | а)Переводрывкомзахватомтуловища;  б)бросокнаклономзахватомбедраитуловища |
| Бросок прогибом захватом за руку итуловище с обвивом (приемвыполняетсябеготрываатакуемого) | а) Упереться предплечьем захваченной руки,присесть,отставляяногуназад,освободитьее;б)отклоняясьназадзахватитьтуловищеи  оторватьатакующего от ковра | а)Сваливаниесбиваниемзахватомзатуловищеиразноименнуюногу;  б)переводрывкомзахватомтуловища;  в)бросокпрогибомзахватомтуловищасподсадом |
| Бросокпрогибомзахватомруксподсечкой | Упереться руками в живот, присесть, отставляяногуназад | а)Сваливаниесбиваниемзахватомтуловищаиразноименного бедра;  б) накрываниевыставлением ноги в сторонуповорота |

**Комбинации**

* + Переводвращениемзахватомрукисверху–переворотскручиваниемзахватомнарычаг.
  + Переводрывкомзахватомодноименнойрукисподножкой–переворотнакатомсзахватомрукинаключитуловищасверхусзацепомногистопой.
  + Бросокнаклономсзахватом рукисзаднейподножкой–защита:наклонитьсявперед,отставитьногуназад,свободнойрукойуперетьсявбокилибедро– перевод вращениемзахватом рукисверху.
  + Бросок поворотом захватом рукии одноименнойноги изнутри– защита:упереться рукойв плечо атакующего,отставитьзахваченнуюногуназад– всторону– перевод нырком захватом ноги.
  + Бросокнаклономзахватомног –защита:захватитьшеюсверху,отставитьногиназад,прогнуться–переводныркомзахватомног(сколена).
  + Переводвращениемзахватомруки сверху–защита:выпрямляясьрвануть ксебезахваченнуюруку– сваливаниесбиваниемзахватомног.
  + Сваливаниесбиваниемзахватомног–контрприем:переводрывкомзахватомплечаяшеисверху–бросокповоротом:назадзахватомрукииногиизнутри.
  + Бросокнаклономзахватомног–контрприем:переводрывкомзахватомшеисверхуиближнегобедра–бросокповоротомназадзахватомразношенныхрукиподплечо иноги.
  + Бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри–защита:уперетьсярукойвплечо,отставатьзахваченнуюногуназадвсторону
* переводрывкомзахватомнога.
* Бросокпрогибомзахватомрукиитуловищасобвивом–защита:присесть,отставляяногуназад–бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри.
* Бросокпрогибомзахватомруки итуловища сподсечкой–защита:приседая,отставитьногуназад–переводрывкомзахватом

одноименнойруки.

## **Переворотызабеганием**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот скручиванием захватомдальней рукиснизуиближнегобедра | а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону;б)лечьнабокспинойкатакующему,отставить  дальние рукуи ногувсторону | а)Выход наверх забеганием;  б) накрывание ближней ногой, выходом наверх |
| Переворот скручиванием захватом шеи нарычаг,прижимая головубедром | а)Недатьзахватитьнарычаг;  б) выставить ногу вперед – в сторону и,поворачиваясь грудью к атакующему, стать встойку,разорвавзахват | а)Мельницаназадзахватомрукиподплечоиразноименнойголениснаружи;  б) бросок через спину захватом руки подплечос зацепом стопой |
| Переворот скручиванием захватом руки(шеи)иближнегобедрасзацепомдальней  ногиизнутри | а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (наживот);  б)разорватьзахватдвигаясь  всторонуотатакующегонаживоте | а)Мельницаназадзахватомрукиподплечоиразноименнойногиизнутри;  б) накрывание ближней ногой, выходом наверх |
| Переворотскручиваниемзахватом  предплечья изнутри, прижимая головубедром |
| Переворот скручиванием захватом шеииз-под дальнегоплеча,зажимаяруку  бедрами | Недатьвыполнитьзахват,поднимаяголовуиотводя дальнююрукувсторону |
| Переворот скручиванием захватомскрещенных голеней | а)Недатьзахватитьноги;  б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себеи толкать атакующего, стараясь освободить ноги отзахвата | а) Забежать вперед - в сторону и выйти наверх;  б) освободить ноги от захвата и накрытьатакующегомахом  ближнейноги |

## **Переворотыперекатом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приём** | | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотперекатомзахватомнарычагсзацепомголени | | а) Прижать голову к руке, не давая захватить нарычаг;  б)прижатьзахваченнуюрукуктуловищу,выпрямитьногу. | а)Сбиваниезахватомруки подплечосзаце-пом;  б)переворотчерезсебязахватомрукиподплечос зацепом. |
| Переворот перекатом обратным захватомдальнегобедра | | а)Прижатьдальнеебедрок своемутуловищу;  б)захватитьруку,лечьнабедрозахваченнойноги | а) Переворот через себя выседом с захватомзапястьяиодноименнойголени;  б) выход наверх выводом с захватомразноименногозапястья;  в)переворотобратнымзахватомтуловища |
| Переворот перекатом захватом дальнейголени двумя руками | | а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;б)лечьнабокспинойкатакующему,вытянутьноги | а) Выход наверх выседом захватомодноименногозапястья;  б)переворотобратнымзахватомтуловища;в) накрывание отбрасыванием ног заатакующего |
| Переворот перекатом с захватом шеи сближнимбедром | | а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногуназад,разорватьзахват;  б)недатьперевернутьсебячерезголову,разрываязахвататакующего;  в)захватитьруку, сестьнадальнеебедро | а) Мельница захватом руки и одноименнойногиизнутри;  б)мельницаназадзахватомрукподплечи(рукииноги). |
| Переворотперекатомс захватомшеии  дальнейголени | |  |  |
| Переворот перекатом обратным захватомдальнегобедра сголенью | |  | | Переворотвыседомс захватомразноименногозапястьяиодноименной  голени |

**Переворотыразгибанием**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём** | | **Защита** | | **Контрприём** |
| Переворот разгибанием обвивом ноги сзахватомдальнейрукисверху-изнутри | | а)Тяжестьтелаперенестинаобвитуюногу,уперетьсядальней рукойвковер;  б)лечьнабоквсторонузахваченнойруки. | | Выходнаверхвыседом |
| Переворот разгибанием обвивом ноги сзахватомнейиз-под дальнегоплеча | | а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопуатакующего;  б)свестиногивместе,лечьнакивот,прижатьрукикгруди  в)приподнимаятаз,продвинутьсяназадмеждуногатакующего | | а) Переворот скручиванием захватомразноименной стопы и туловища (руки, шеи);б)выход наверхвыседом | |
| Переворотразгибаниемзацепаминог  захватомруки рычагом | | Тяжестьтелаперенестиназахваченнуюногу,  упираясьдальнейрукойвковер | | а)Выходнаверх выседом;  б)переворотвыседомсзахватомтуловища | |

## **Переворотынакатом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотнакатомзахватомпредплечья  изнутриидальнегобедра | а)Недатьзахватитьруку,лечьнаживот;  б) лечь на дальний бок, повернуться грудью катакующемуиуперетьсяближнимбедромвковер | а) Бросок через спину захватом запястья сзацепом стопой;  б) накрывание отбрасыванием ног заатакующегос зацепом |
| Переворотнакатомзахватомруки наключ  итуловища сверхусзацепомногистопой |
| Переворотнакатомзахватом  разноименногозапястья междуног | Садясь,уперетьсясвободнойрукойиближней  ногой вковер | Переворотзасебязахватомрукимежду  своиминогамисзацепомстопой |
| Переворот накатом захватом предплечьяизнутри итуловищас зацепомноги  стопой | Лечьнабокиповернутьсягрудьюкатакующему | Накрывание отбрасыванием ног заатакующего |

**Переворотыпрогибом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | | **Контрприём** |
| Переворот прогибом захватом плеча и шеисбоку | а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемуюрукук себе;  б) отставить ближнюю ногу назад и прижатьзахваченнуюрукук себе. | | Накрывание отбрасыванием ног назад сзахватомрукипод плечо |
| Переворотпрогибомзахватомнарычаг | а)Недаваязахватитьшею,прижатьзахватываемуюрукук себе;  б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз кковру | | Накрывание отбрасыванием ног назад сзахватомрукипод плечо |
| **Дожимы,уходыиконтрприемысуходомсмоста** | | | |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** | |
| Дожимзахватомруки двумярукамисбоку  (сидяилежа). | Уходс моста:забеганиевсторонуот атакующего | а) Поворот через себя захватом руки двумяруками;  б)накрываниевыседомсзахватомрукиитуловищаспереди. | |
| Дожимзахватомплечаишеиспереди. | Уход с моста: упираясь руками в подбородокатакующего,перевернуться наживот |
| Дожимзахватомтуловищасрукой сбоку | Уход с моста: упираясь свободной рукой вподбородок,освободитьзахваченнуюрукуи,  поворачиваясьвсторонупартнера,лечьнаживот |
| Дожимзахватомрукподплечи,находясь  спинойк партнеру | Уходсмоста:забеганиемвсторонуперейтив  партер,освобождаяруки | а) Переворот через себя захватом  руки двумяруками;  б)накрываниевыседомсзахватомрукиитуловищаспереди. | |
| Дожимзахватомруки итуловищасбоку  (сидяилежа) | Уходс моста:забеганием всторонуот партнера |
| Дожимзахватомногподплечи(со  стороны ног)  Дожим захватом руки (руки и шеи) собвивомодноименнойноги | Уходсмоста:продвигаясьвпереди освобождая  ногу,повернутьсянаживот  Уходы смоста:  а) переворот в сторону захваченной  руки, повернутьсянаживот;  б)освобождаяногуируку, повернуться  наживотвсторонусвободной руки | а)Выходнаверх выседом;  б) накрывание выседом с захватом шеи итуловища | |

**Комбинации**

Переворотскручиваниемзахватомрукидальнегобедраснизуспереди-защита:отставитьдальнююрукуиногувсторону–переворотскручиваниемза себя захватом разноименногоплеча снизуишеиспереди.

Переворотперекатомсзахватомшеиидальнейголени–защита:выпрямитьруки,прогнуться,выпрямитьзахваченнуюногу–переворотскручиваниемзахватомскрещенныхголеней.

Переворотперекатомсзахватомшеисбедром–защита:выпрямитьруки,прогнуться,отставляяногуназад,разорватьзахват–переворотперекатомобратнымзахватом дальнего бедра.

Переворотразгибаниемобвивомногисзахватомшеииз-поддальнегоплеча–защита:прижатьрукуктуловищу,отставитьзахваченнуюногуназад– переворот переходом собвивом ногиизахватомподбородка.

Переворотзабеганиемзахватомшеииз-подплеча–защита:недаваяперевернутьсебя,лечьнабокспинойкатакующемуиуперетьсясвободнойрукойвковер–накатзахватокпредплечьяизнутри идальнегобедра.

Переворотскручиваниемзахватокнарычаг–защита:выставитьдальнююногувпереди,поворачиваясьгрудьюкатакующему,снятьегорукус шеи– переворотпрогибом захватом нарычаг.

Переворотразгибаниемобвивомногисзахватомшеииз-поддальнегоплеча–защита:прижатьрукуктуловищу,отставитьзахваченнуюногуназад– переворот переходом обвивом ногис захватом подбородка.

Переворотскручиваниемзахватомдальнейрукиснизуибедра-защита:лечьнабокспинойкатакующему,отставитьрукуиногувсторону– бросок наклономзахватом дальней рукиснизуибедра.

# Тактикаборьбы

Тактическаяподготовкаблагоприятныхположенийдляпроведенияприемов,контрприемов,комбинацийизучаетсявпроцессеосвоениятехническихдействий.

Тактическаяподготовкаизучаемыхприемов.Использованиеблагоприятныхположенийдляпроведенияконтрприемов,комбинацийосваиваетсявпроцессесовершенствованиятехникиитактикиборьбывспециальных упражнениях, тренировочныхсхватках.

# Тренировочныезаданияпо решениюэпизодов поединка

Структурапроцессаобученияориентировананаознакомление,закреплениеисовершенствованиенавыковвыполненияприемов.Приизученииматериала,связанногосособенностямиобучениятехнике,необходимообращатьвниманиенаследующее.Выполнениесковывания,угрозы,вызоваит.п.возможнолишь тогда,когдаборецвсовершенствеовладелтехникойпреодоленияилисозданияпомех,лежащихнапутивыполненияприема,илидостижения

преимуществавцелом.

Втренировочныйпроцесснеобходимовводитьзадания,которыебы

«проигрывали»ситуациипопреодолениюблокирубщихдействийиихиспользованию,осуществлениюреализациизахватовнафонесиловогодавления,теснения,формированиюнавыковведенияединоборствавнеобычных условиях егоначалаи продолжения.

Каждыйкомплекстренировочныхзаданиймоделируетфрагменты,эпизодыпоединка,искусственнорасчлененногодляосвоения,споследующимобъединением.

Изучениепростейшихформблокированиядействийсоперниканачинаетсясосвоенияблокирующих упоров:

# Блокирующиеупоры

|  |  |
| --- | --- |
| **БорецА-Упорлевой рукой** | **БорецБ-Упор правойрукой** |
| Вправоепредплечье | Влевоепредплечье |
| Вправоеплечо | В левое плечо |
| Справа включицу | Слева включицу |
| Справавшею | Слева вшею |
| Справавгрудь | Слевавгрудь |
| Справа вживот | Слевавживот |
| Справа вбедро | Слева вбедро |
| Комбинирующиеупорысзахватами | |
| Блокирующиезахваты | |

Приемкакодиночноедвигательноедействиевбольшинствесвоемосваиваетсяотносительнобыстровсеминачинающимиспортсменами.

Приизученииоценочныхприемовобучениеначинаетсясдистанции:партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся. Создание условий,удобныхдляпроведенияприема(комбинацииприемов),искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальнойсхватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужновыждать,непропуститьошибкисоперникаилисоздатьсамомуборцу.Изучениеспособрешениязахватаприемовоценочныхспостоянновозрастающимипомехами(послевыполнениязахвата)предусматриваетсякомплексомзаданий,которыетренерготовитсамостоятельносучетомтренировочногоматериалаиособенностейобучающихся,этапаобучения,личного практическогоопыта.

*Заданияпоосвоениюдействий,осложненныхтеснением*

Изучениевозможностипроведенияприемовсдополнительным,усложненным требованием *– теснением,* приобретает решающее значениеприсовременныхправилахведенияпоединка.Материалпоизучениюзаданийосложненныхтеснением,включаетсявиндивидуальную

«наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий попреодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Этообуславливаетсякакподготовленностьютренера(знаниеданногоразделазаданий),такипсихическими,конституционнымиикоординационнымиособенностями занимающихся.

Освоениеатакующихзахватовоценочнымиприемамипредполагает:

-владетьспособамивходавзахват;

-в совершенстве владеть структурой действий основных группприемовнафоне маневрирования взахвате;

-освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема(захвата) вдругой.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙЭТАП(свышетрех летподготовки)

**Освоение элементов техники и тактики борьбы**Освоениеосновныхположений,способовманеврирования,захватов:

-быстроинадежноосуществлятьзахват;

-быстроперемещаться;

-предотвращать достижение захвата соперником или своевременноосвобождатьсяот него;

-выводитьизравновесиясоперника;

-сковыватьегодействия;

-быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанциюдлядостиженияпреимущества(вдальнейшем– возможнойатаки);

-вынуждатьотступатьсоперникатеснением поковрувзахвате;

-готовиться к необычному началу поединка, который можетпрерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (вхудших условиях для одногоиз борцов)и др.

**Техника борьбы в стойке. *Переводывпартер***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переводрывкомзахватомближней  рукисподсечкой одноименнойноги | Свободнойрукойуперетьсявгрудь,приседая  отставитьногуназад | Накрываниевыставлениемногивсторонуповорота |
| Переводрывкомзахватомближней  руки сподножкой | Отставить ногу назад, упираясь руками вголову,освободитьногуповоротомвсторону  захваченнойноги | а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;б)переводрывкомзахватомплечаишеисверху;  в)переводвыседомсзахватомбедрачерезруку |
| Переводрывкомзахватомза ногу |
| Переводныркомзахватомтуловищасзадис подсечкойподпятку | Захватитьруки,шагнутьвпереди,разрываязахват,повернутьсягрудьюкатакующему | а)Бросок через спинузахватом запястья;  б) бросок подворотом с захватом запястья боковойподножкой;  в) сваливание сбиванием захватом ноги между своиминогами;  г)накрываниезахватомруксзацепом |

## **Сваливания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Сваливаниесбиваниемзахватомруки  иодноименнойногиснаружи | Отставитьзахваченнуюногуназадупираясь  рукой вбедроатакующего | Переводрывкомзахватомтуловищаибедра |
| Сваливаниесбиваниемзахватомрукидвумя руками с зацепомразноименнойстопойснаружи | а)Уперетьсясвободной рукойвбедроотставитьногуназад;  б)уперетьсязахваченнойрукойвгрудь,отставитьногуназад. | а)Переводрывкомзахватомтуловища(руки);б)сбиваниезахватом ногиитуловища |
| Сваливаниесбиваниемзахватомног | Упереться руками в голову или  захватить ееподплечо,отставляяногиназад,прогнуться | а)Переводрывкомзахватомрукии шеисверху;б)переводрывкомзахватом  одноименнойруки;  в) перевод выседом захватом одноименного бедраизнутри через руку; |
| Сваливание сбиванием захватом ног сзацепомголеньюснаружи |
|  |  | г) переворот перекатом обратный захватом ближнейноги |
| Сваливание скручиванием захватомплечаишеи | Выставить ногу в сторону поворота и,отклоняясьназад,прижатьзахваченнуюрукук  туловищу | а) Перевод рывком захватом разноименной руки итуловищасподножкой;  б)бросокпрогибомзахватомшеиитуловища |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сваливание скручиванием захватомрукиишеи собвивомизнутри | Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назадиосвободитьее | а) Перевод рывком захватом одноименной руки итуловища;  б) бросок прогибом захватом туловища сбоку сподсадом |
| Сваливаниескручиваниемзахватом  шеи сверхуиближнейрукиснизу | Соединитьрукивкрючокиуперетьсяимив  животатакующего | Бросокпрогибомзахватомруки итуловища |
| Сваливаниескручиваниемзахватом  руксобвивомизнутри | Уперетьсярукой вгрудь,живот,выставить  свободнуюногувперед– всторону | а)Переводрывкомзахватомтуловища;  б)бросокпрогибомзахватомтуловищасподсадом |

***Броскинаклоном***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок наклоном захватомразноименныхрукиибедрасбоку | а)Захватитьшеюспереди,упираясьпредплечьемвгрудь;  б) приседая, упереться захваченной ногоймеждуногатакующего | Бросок наклоном захватом руки под плечо с заднейподножкой(отхватом). |
| Бросокнаклономзахватомтуловищаи  разноименнойногисподножкой | Захватитьшеюируку,отставитьзахваченную  ногуназад | Сваливаниесбиваниемзахватомруки ишеисзацепом  голеньюснаружи |
| Бросокнаклономзахватомног | Упереться рукой в грудь, приседая, отставитьногуназад | Бросокподворотомзахватомрукиишеиспереднейподножкой |
| Бросокнаклономзахватомшеии  ближнейноги сотхватом |

## Броскиповоротом(мельницы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросокповоротомзахватомруки и  одноименнойногиизнутри | Приседая,отставитьсвободнуюногуназадс  поворотом | Накрывание,отставляя свободнуюногуназад с  захватомодноименнойруки. |
| Бросок поворотом назад захватомодноименнойрукииразноименной  ногиизнутри | Выпрямиться,отставляя захваченную ногуназад | Накрывание, отставляя захваченную ногу назад сзахватомрук |

***Броскиподворотом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросокподворотомзахватомрукии  шеи | а) Приседая, упереться рукой в поясницуатакующего  б)Отклонитьсяназадизахватитьтуловищеатакующегосзади. | а) Перевод рывком захватом туловища сзади с под-ножкой;  б)сваливаниесбиваниемзахватомтуловищасбокуиноги;  в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку сподножкой |
| Бросокподворотомзахватомрукии  шеиспереднейподножкой |
| Бровокподворотомзахватомрукс  переднейподножкой |
| Бросокподворотомзахватомрукс подхватом |

## Броскипрогибом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок прогибом захватом шеи иближнего(дальнего)бедрасбоку | а)Захватитьшеюспереди,упираясьпредплечьемвгрудь;  б) приседая, поставить захваченную ногумеждуногатакующего;  в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп(обвив)изнутри(одноименнойногиснаружи). | а) Бросок подворотом захватом руки под плечо сбоковой подножкой;  б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху сподхватомизнутри |
| Бросок прогибом захватом руки ишеис подсечкой | Упереться рукой в бедро, таз, приседаяотставитьногуназад | а) Сваливание сбиванием захватом  туловища иразноименного бедра;  б)накрываниевыставлениемногив  сторонуповорота |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бросокпрогибомзахватомруксобвивом | а) Упереться захваченной рукой в грудь,отставитьногуназад;  б) выпрямиться, захватить туловищеатакующегоиоторватьегоотковра | а)Переводрывкомзахватомтуловища;  б)бросокпрогибомзахватомтуловища  сподсадом |
| Бросокпрогибомзахватомног | а)Уперетьсявплечиили захватить руки;  б)отставитьногиназад,захватитьшеюсверху,прогнуться. | Переводрывкомзахватомрукиишеи  сверху |
| Бросок прогибом захватомразноименныхрукиибедрасбоку | а)Захватитьшею, упираясьпредплечьемвгрудь;  б) приседая, выставить захваченную ногумеждуногатакующего. | а)Бросокподворотомзахватомруки и  шеисверхусподхватом;  б) бросок подворотом захватом  руки под плечо с бо-ковой подножкой |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бросок прогибом захватомразноименныхруки иногис  подсечкой | а)Уперетьсяпредплечьемватакующего,отставить захваченнуюногуназад;  б)присестьи захватитьрукунатуловище. | Сваливаниесбиваниемзахватомногии шеи |
| Бросок прогибом захватом руки ишеи с обвивом | а) Упереться захваченной рукой в грудь,отставить ногу;  б) выпрямиться, захватить туловищеатакующегоиоторватьегоотковра | а)Переводрывкомзахватомтуловища;  б)бросокпрогибомзахватомтуловища сподсадом |

**Броскивращением(вертушка)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросоквращениемзахватомруки |  | а)Перевод,зашагиваявпротивоположнуюповороту  сторону;б)накрытиевыседом |

## Комбинации

-Переводныркомзахватомтуловищасподножкой –переворотнакатомзахватомтуловищасзацепомногистопой.

-Сваливание сбиваниемзахватомрукидвумярукамисзацепомразноименнойногистопойснаружи–защита:уперетьсязахваченнойрукойвгрудь,отставитьногуназад– бросок поворотом захватом рукидвумяруками.

-Бросокнаклономзахватомрукисзаднейподножкой–защита:наклонитьсявперед,отставитьногуназад–сваливаниесбиваниемзахватомрукис зацепом разноименной ногистопойснаружи.

-Бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри-защита:выпрямляясьуперетьсясвободнойрукойвплечо–сваливаниесбиваниемзахватом рукииодноименнойногиизнутри.

-Бросокпрогибомзахватомрукиитуловищасобвивом–защитаприсесть,отставитьногуназад–бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри.

-Переводрывкомзахватомноги–переворотпереходомзахватомдальнейголениснизу–изнутрии одноименной руки.

-Переводрывкомзахватомодноименнойруки– защита:шагнутьдальнейногойвперед,рванутьзахваченнуюрукуксебе–бросокповоротомзахватомодноименных рукииноги.

- Бросокнаклономзахватомшеииразноименнойногисотхватом-защита:уперетьсярукойвгрудь,приседая,отставитьногуназадбросок поворотомзахватом рукиишеи.

-Бросокподворотомзахватомрукиишеисподхватомизнутри-защита:упираясьрукойвбедро,отставитьногуназадиосвободитьее–бросокподворотом захватом рукиишеис подхватом.

-Бросоквращениемзахватомруки–защита:выпрямляясь,рванутьксебезахваченнуюруку– сваливаниесбиваниемзахватомног.

-Бросокпрогибомзахватомравноименныхрукииногисподсечкойзащита:уперетьсяпредплечьемвгрудьатакующего,отставитьзахваченнуюногуназад – бросок прогибом захватом рук.

**Техника борьбы в партере.**

Перевороты с скучиванием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотскручиваниемзахватомруки (шеи)  ибедрасзацепомдальнейногиизнутри | Лечьнабокспиной к атакующему | а)Выходнаверх выседом;  б) переворот за себя захватом одноименногоплечаидальней ноги |
| Переворотскручиваниемзахватомшеииз-под  плечаидальнейголени(бедра)снизу-изнутри |
| Переворот скручиванием обратным зацепомзaплечи | а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них;б) опираясь на руки, повернуться в сторонуатакующего | а)Выходнаверх выседом;  б) переворот выседом с захватомразноименнойногиитуловища |

## Переворотызабеганием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотзабеганиемзахватомрукинаключ  идальнейголени | а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногуназад– всторону;  б) лечь на бок спиной к атакующему, уперетьсядальнейрукойиногойвковер | Бросокчерезспинузахватомзапястья |
| Переворотзабеганиемзахватомшеииз-под  плечаидальнейголени |

***Переворотыпереходом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотпереходом,зажимаяспередиплечо  ишеюбедрами | Поворачиваясьнабок всторонузахваченнойруки,  прижать еексебе | Бросокповоротомзахватомразноименных  руки иногиизнутри |
| Переворотпереходом,зажимаярукубедрами | Упираясьсвободнойрукойвковер,перенести  тяжестьтелавсторонуатакующего | Бросокповоротомзахватомруки и  одноименнойногиизнутри |

## Переворотыперекатом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворотперекатомзахватомнарычагс  зацепомголени | а)Прижатьрукуксебе;  б) лечь на бок спиной к атакующему, отставитьзахваченную ногу назад – в сторону и захватитьруку | а) Бросок через спину захватом руки подплечо;  б) бросок через спину захватом запястья сзацепом стопой. |
| Переворотперекатомзахватомшеииз-под  плечаидальнейголени |
| Переворотперекатомобратнымзахватом  дальнегобедрасближнейголенью | Уперетьсярукамивковер,выпрямляя ноги,  прогнуться | Мельницазахватомрукииодноименной  ноги |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Переворотперекатомобратнымзахватом  ноги,прижимаяголову |  |  |
| Переворотперекатомс захватомшеисбедром | а)Прижатьближнююногукгруди;  б)движениемвпередосвободить дальнююногу | Накрываниевыседомсзахватомноги |
| Переворотперекатомобратнымзахватом  ближнего бедра |
| Переворот перекатом захватом головы подплечо(плечаишеи)прижимая бедро ближней  ноги | Движениемвперед,прогибаясь,лечьнаживот | Выходнаверхзахватомтуловища |

***Переворотыразгибанием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот разгибанием ножницами с захватомшеииз-поддальнегоплеча | а)Соединитьбедра;  б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу,упираясьдальней рукойвковер | а) Переворот скручиванием  захватомразноименной  ногиитуловища;  б)выходнаверхвыседом |
| Переворот разгибанием обвивом ноги сзахватомдальней рукирычагом | а) Не дать сделать обвив, захватить стопуатакующего,соединитьбедра;  б)прижать руку к туловищу, отставитьзахваченнуюногуназад | Переворот скручиванием  захватомравноименной;  ногиитуловища(шеи) |
| Переворотразгибаниемножницамисзахватом  шеииз-поддальнегоплеча | Недатьвыполнитьзацепног,скрещиваяих | Накрываниеближнейногой |
| Переворотразгибаниемпереходом  ножницамиизахватомподбородка |

## Переворотынакатом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот накатом захватом руки на ключ иближнего бедра | Захватить руку, отставить захваченную ногу назадиперенеститяжестьтелаот атакующего | а)Бросокчерезспинузахвато  рукичерезплечо;  б) накрыванием, отбрасыванием  ног заатакующего. |
| Переворотнакатомзахватомтуловищасверху  сзацепомногистопой | Лечьнабокиповернутьсягрудьюкатакующему | Накрывание отбрасыванием ног  заатакующего |
| Переворот накатом захватом предплечьяизнутриитуловищасверхусзацепомноги  стопой |

# Тактикаборьбы

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема сдругимивкомбинациюизучаютсявпроцессесовершенствованиявыполненияприемов.Тактикаведениясхватки.Составлениеплана схватки с известным соперником иегореализация.

Тактическаяподготовкапроведенияизучаемыхприемов,контрприемовикомбинаций.Тактикаведениясхватки.

Тактикавыступлениявсоревнованиях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие  вида спорта. Автобиографии  выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры  Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | 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 | ≈13/20 | ноябрь | 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 | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные  правила закаливания.  Закаливание воздухом,  водой, солнцем. Закаливание  на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | 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 | ≈13/20 | май | Понятие о технических  элементах вида спорта.  Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | 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 | ≈14/20 | август | Расписание учебно-  тренировочного и  учебного процесса.  Роль питания в  жизнедеятельности.  Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | … | … | … | … |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура  и спорт как социальные  феномены. Спорт –  явление культурной жизни.  Роль физической культуры  в формировании  личностных качеств человека.  Воспитание волевых  качеств, уверенности в  собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского**  **движения.**  **Возрождение**  **олимпийской идеи.**  **Международный**  **Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание  учебно-тренировочного и  учебного процесса.  Роль питания в  подготовке обучающихся  к спортивным  соревнованиям.  Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология.Классификацияразличныхвидов мышечной деятельности. Физиологическая характеристикасостоянийорганизма приспортивной деятельности.Физиологическиемеханизмы развитиядвигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание  Дневника обучающегося.  Классификация и типы  спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность.  Спортивная техника  и тактика.  Двигательные представления.  Методика обучения.  Метод использования слова.  Значение  рациональной техники  в достижении высокого  спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика  психологической подготовки.  Общая психологическая  подготовка. Базовые  волевые качества личности.  Системные волевые  качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация  спортивного инвентаря  и экипировки  для вида спорта,  подготовка к эксплуатации,  уход и хранение.  Подготовка инвентаря  и экипировки к  спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников  по возрасту и полу.  Права и обязанности  участников спортивных  соревнований. Правила  поведения при участии в  спортивных соревнованиях. |

**VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по вольной борьбе- спортивная дисциплина весовая категория**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине весовая категория вида спорта «вольная борьба» основаны   
   на особенностях вида спорта «вольная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «вольная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

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

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «вольная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «вольная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,   
   а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба».

**VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право 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 организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных   
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[[1]](#footnote-2);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
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 проживаниемв период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
| 1. | Ковер борцовский (12x12 м) | комплект | 1 |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16, 24 и 32 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | |
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Лапы боксерские | штук | 5 |
| 26. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 27 | Манекен с меняющимся центром тяжести | штук | 2 |
| 28. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 29. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| 30. | Тренажер «сухая гребля» | штук | 2 |
| 31. | Тренажер универсальный | штук | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Борцовки (обувь) | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | | | | | | | | | |
|  | Рашгард синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Защитные накладки на голеностоп | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шлем боксерский | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Капа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг» | | | | | | | | | | | |
|  | Рашгард красный и синий | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги» | | | | | | | | | | | |
|  | Ги красный (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Ги синий (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**18.Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

**Непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей**.

Основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами.

Ежегодное прохождение онлайн обучения по антидопинговым программам РУСАДА.

Прохождение специальных курсов повышения квалификации раз в четыре года.

Устанавливаются квалификационные категории для тренеров – преподавателей первая, высшая (вторая только по должности тренер).

Срок действия квалификационной категории 4 года.

Знание основ законодательства в сфере физической культуре и спорта- правила вида спорта дзюдо; требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

**19.Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Алиханов,И.И.Техникаитактикавольнойборьбы/И.И.Алиханов.М.:Физкультураи спорт,1986.
2. Бальсевич,В.К.Физическаякультурадлявсехидлякаждого/В.К.Бальсевич.

* М.:Физкультураиспорт,1988.

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко,Г.В.Данько.–М.: Дивизион, 2010.
2. Гожин,В.В.Теоретическиеаспектытехникиитактикиспортивнойборьбы/В.В.Гожин,О.Б.Малков.–М.:Физкультураиспорт,2005.
3. Дякин,А.М.Методикаотбораборцов/А.М.Дякин,Ш.Т.Невретдинов.–М.:Спортивнаяборьба: Ежегодник,1980.
4. Игуменов,В.М.Спортивнаяборьба.Учебноепособиедляпедагогическихинститутовиучилищ/В.М.Игуменов,Б.А.Подливаев.–М.:Просвещение,1993.
5. Крупник,Е.Я.Игровыекомплексывоптимизациимастерстваборцов.Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советскийспорт, 2014.
6. МатвеевЛ.П.Основыобщейтеорииспортаисистемыподготовкиспортсменовволимпийском спорте. -Киев, 1999.
7. Подливаев,Б.А.Программа.Борьбагреко-римская.Длясистемыдополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных.М.: Советский спорт,2004.
8. Семенов,А.П.Греко-римскаяборьба.Учебник/А.П.Семенов.–М.:ОлимпияПресс, 2005.
9. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча,Б.Н. Шустина.-М.,1995.
10. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник дляИФК/ Н.Н. Сорокин –М.: Физическаякультура и спорт,1960.
11. Спортивнаяборьба:Учеб.Пособиедлятехн.иинст.Физкульт.(пед.фак.)

/Подред.Г.С.Туманяна.-М.:Физическаякультураиспорт,1985.

1. Спортивнаямедицина:справочноеиздание.-М.,1999.
2. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян,В.В. Гожин,С.К.Харацидис.-М.: Советский спорт,2002.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивнаяборьба.УтвержденМинистерствомспортаРФ Приказот27.03.2013№145
4. Шахмурадов,Ю.А.Вольнаяборьба:научно-методическиеосновымноголетнейподготовкиборцов/ Ю.А.Шахмурадов.– М.:Эпоха,2011.
5. Юшков,О.П.Совершенствованиеметодикитренировкиикомплексныйконтрользаподготовленностьюспортсменовввидахединоборств/О.П.Юшков,В.И.Шпанов.-М.: МГИУ, 2001.

# ПереченьИнтернет-ресурсов

1. КонсультантПлюс [http://www.consultant.ru/:](http://www.consultant.ru/)
2. МинистерствоспортаРоссийскойФедерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Международныйолимпийскийкомитет<http://www.olympic.org/>
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края<http://www.kubansport.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада»<http://www.rusada.ru/>6.ОфициальныйсайтФедерацииспортивнойборьбыРоссии.-Режим

доступа:[http://www.wrestrus.ru.](http://www.wrestrus.ru/)

1. с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). [↑](#footnote-ref-2)