

Министерство спорта Тамбовской области

**Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского
резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 26.08.2026 Протокол № 6



Утверждаю

Директор ТОГАУ ДО «СШОР № 2
«Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина»

А.В.Бахтанов

Приказ от 27.08.2026 № 30

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по виду спорта «спортивная борьба»

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации программы: 11 лет

Автор-составитель:

Воронина Марина Сергеевна,
заместитель директора
по учебно-спортивной работе

г.Тамбов, 2026

Содержание

Общие положения.....	3
Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
Объём Программы.....	8
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
Объём соревновательной деятельности.....	11
Годовой учебно-тренировочный план.....	13
Календарный план воспитательной работы.....	14
План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
Планы инструкторской и судейской практики.....	23
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
Система контроля.....	30
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	32
Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба».....	35
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
Этап начальной подготовки.....	52
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	58
Этап совершенствования спортивного мастерства.....	71
Этап высшего спортивного мастерства.....	73
Учебно-тематический план.....	75
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	80
Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	81
Материально-технические условия реализации Программы.....	81
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	82
Обеспечение спортивной экипировкой.....	83
Кадровые условия реализации программы.....	83
Информационно-методические условия реализации Программы.....	85

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплинам, указанным в таблице 1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённым приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1091 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «спортивная борьба» - 0260001611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
вольная борьба – весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н
вольная борьба – весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 50 кг	026	014	1	8	1	1	Б
вольная борьба – весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 53 кг	026	017	1	8	1	1	Б
вольная борьба – весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	С
вольная борьба – весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба – весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б
вольная борьба – весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф
вольная борьба – весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С
вольная борьба – весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я
вольная борьба – весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С
вольная борьба – весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф
вольная борьба – весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б
вольная борьба – весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д
вольная борьба – весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А
вольная борьба – весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	1	Б

вольная борьба – весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	А
вольная борьба – весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 86 кг	026	016	1	6	1	1	А
вольная борьба – весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	А
вольная борьба – весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	А
вольная борьба – весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	Ю
вольная борьба – весовая категория 125 кг	026	163	1	8	1	1	А
вольная борьба – абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	Л
вольная борьба – командные соревнования	026	042	1	8	1	1	Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	167	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

Программа разработана Тамбовским областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Центр единоборств имени Е.Т.Артюхина» (далее - Организация) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой приказом Минспорта России от 16.07.2026 № 620, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации и систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Греко-римская борьба – это европейский вид борьбы, единоборство между спортсменами. В ходе поединка необходимо положить противника на лопатки, используя ряд технических приёмов. Греко-римский спорт относится к олимпийским видам. Отличием этого вида борьбы от вольной является запрет на использование ног при выполнении приёмов (зацепы, подсечки, подножки) и захваты руками ног. Победителем в поединке считается тот спортсмен, которому удастся прижать своего оппонента лопатками к коврику.

Этот спорт зародился в Древней Греции, затем получил дальнейшее развитие на территории Римской империи. В 704 г. до н.э. греческая борьба была введена в программу олимпиад, как одна из составляющих классического пятиборья. Первые правила греко-римской борьбы придумал Тесеус. Он был известным греческим атлетом. Правила были довольно просты: победителем считался тот, кто трижды бросил оппонента на землю. Кстати, первая школа греко-римской борьбы была создана именно в Древней Греции, ведь подготовке участников олимпиад уделялось очень много времени и сил. В Риме борьба была элементом гладиаторских игр. Однако постепенно школы гладиаторов пришли в упадок, затем прекратили существование и олимпиады.

Возрождением греко-римского вида борьбы можно считать 18-й век нашей эры. Произошло это во Франции, там же и были разработаны современные правила. Для россиян этот вид спорта также близок. Ведь борьба в виде рукопашных поединков широко была распространена еще во времена Древней Руси. Самым титулованным спортсменом современности в этом виде спорта считается россиянин Александр Карелин. Он является трехкратным чемпионом Европы, девятикратным чемпионом мира и двенадцатикратным чемпионом Европы.

Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки, либо набрать отрыв в 10 баллов и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является олимпийским и любительским видом спорта.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором коврику касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское

сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы боец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объём недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная борьба».
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объём Программы

Объём Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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, федеральной территории «Сириус»	-	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		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учётом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учётом углубленного медицинского обследования		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. 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).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в 					

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность

использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях ТОГАУ ДО «СШОР № 2 «Центр единоборств им. Е.Т.Артюхина», основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы переведён в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней	В течение года

	формирование здорового образа жизни	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.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, режимов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных 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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий направленных 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 спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать 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 доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, 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 соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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 упаковке.

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 организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программ, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	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/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен (обучающийся)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программ, фото/видео

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен (обучающийся)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов (обучающихся) и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен (обучающийся)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

мастерства		антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	обеспечение в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
------------	--	--	-----------------------	--	--------------------------------------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов (обучающихся) и персонала спортсменов (тренеров-преподавателей) на постоянной основе реализовываются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в Учреждении.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судье по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Спортивная борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы (греко-римской).

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией спортивной борьбы (греко-римской), правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у борца-новичка на соревновании.

Судейская практика дает возможность борцам получить квалификацию судьи по спортивной борьбе (греко-римской). В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия;
- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по физической подготовке;
- уметь составить комплекс упражнений для развития физических качеств;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарищей.

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

- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь выполнять роль секунданта – помощника борца во время борьбы.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёма у обучающихся;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку начинающего борца к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивной борьбе;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- судейство соревнований типа (самостоятельно);

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь выполнять роль секунданта – помощника борца во время борьбы.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной

программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при увеличении соревновательных

режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1)

непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объём восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 часов.

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

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

Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и

спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13:

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
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	
			85	77	95	87
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, (дистанция 5 м)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	количество раз	не менее	
			33	28
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.9.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперёд из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки. Рабочая программа фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания) и определяет логическую последовательность их усвоения, организационные формы и методы и средства учебно-тренировочного процесса.

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

Общая физическая подготовка

(для всех этапов подготовки)

Обще-подготовительные упражнения

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий спортивной борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно

обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

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

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

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

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

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

Переползания: на скамейке вперёд, назад; на четвереньках; на коленях вперёд, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов

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

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные

пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

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

присев согнувшись и др.;

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;

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

Упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 4-го года обучения и старше (14-16 лет): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах

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

стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Специально-подготовительные упражнения
Акробатические упражнения

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

Упражнения для укрепления мышц шеи

Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки.

Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту

Вставание на мост: лёжа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках.

Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнером.

Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину.

Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок.

Перекат: на бок, с одного бока на другой.

Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера.

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

Имитационные упражнения

Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением.

Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре.

Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны.

Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лёжа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны.

Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером

Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь.

Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе.

Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя.

Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения.

Ходьба на руках с помощью партнера.

Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лёжа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лёжа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку.

Вращение партнёра: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения.

Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнёра. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнёра.

Простейшие формы борьбы

Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку).

Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста

Движения в положении на мосту: вперед- назад, с поворотом головы, с различными положениями рук.

Упражнения в упоре головой, в ковер - движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста.

Перевероты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди.

Перевероты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирию, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, её смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнёра. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе. Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек: Затылок, Спина, Поясница, Передняя часть живота, Левая часть живота, Левая подмышечная впадина, Левое плечо, Правая часть живота, Правая подмышечная впадина, Правое плечо, Левое бедро, Левая голень, Правое бедро, Голень.

Способы касания руками: любой, правой, левой, обеими.

Игры в касания систематически и постепенно подводят обучающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнёр и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Также используются:

Варианты усложнения игр: любой-любой; левой-правой, правой-правой, левой-левой, правой-левой, любой-двумя, двумя-правой и т.д.

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя. 2. Места касания прикрывать можно. 3. Захватывать руки партнера нельзя. 4. Захватывать руки партнера можно. 5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой). 6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя. 7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно. В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки 1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. 2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м). 3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т.е. проведение игр с форой) 1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. 2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания. 3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего занятия или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых

площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты.

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

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1. Зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой, левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22;
2. Особенности выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы).

Под номерами 1-88 даны исходные положения начала игры.

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72

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

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

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

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

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учётом степени физической одаренности обучающихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов

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

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

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

Рук с головой: спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища: спереди, сбоку.

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

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

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

Туловище с руками: спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками: голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

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

Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

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

овладению элементами борьбы. При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

Игры в дебюты (начало поединка)

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

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

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

- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях: а) руки вверх прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой; в) руки выпрямлены вдоль тела; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

Игры в перетягивание

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение

Для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лёжа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:

- в положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;

- в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра

Для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)

Для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга

Для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения

Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости

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

Упражнения для развития силы

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

Упражнения для развития ловкости

Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду и др. Выполнение сложных специальных упражнений

борца на мосту, с манекеном, партнёром; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приёмов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения для развития выносливости

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

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», спортивная подготовка обучающихся на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения в Организации, направлена на их разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

В связи с этим, для организации учебно-тренировочного процесса на данных этапах используются программный материал по общей физической и специальной физической подготовке в объёме нагрузки, соответствующем возрастным и физиологическим особенностям обучающихся и материал по освоению элементов техники и тактики борьбы на этапе начальной подготовки:

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед,

направо-назад, направо-кругом на 180°.

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног (вольная борьба).

Применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях не допускается.

Тактика: простейшие способы тактической подготовки для подготовки обучающихся к проведению приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.)

Этап начальной подготовки 3 года обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрпиёмы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрпиёмы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом

Захватом руки /сверху, снизу/ и шею.

Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрпиёмы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища /с рукой/; в) перевод за туловище /с рукой/ сзади.

Захватом руки через плечо

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

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

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

Перевод рывком_захватом шеи с плечом сверху

Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушки)

Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.

Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подворотом

Захватом шеи с плечом

Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего.

Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница)

Захватом руки двумя руками на шее

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

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

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Рычагом

Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом рук сбоку

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя разноименную руку под плечо.

За себя захватом рук сбоку

Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону.

Контрприем: переворот за себя за разноименную руку под плечо.

За дальнюю руку сзади - сбоку

Защита: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

За разноименное запястье сзади -сбоку.

Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки.

Контрприемы: бросок за запястье.

Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под плеча

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

С ключом и предплечьем на шее

Защита: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, выставив соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между отводя плечо захваченной руку в сторону.

Контрприем: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок за запястье.

С ключом и захватом предплечья изнутри

Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

Захватом шеи из-под плеч

ащиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, разорвать захват.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

Перевороты переходом

С ключом и захватом подбородка

Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ

Одной рукой сзади. Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

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

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

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

Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободится от захвата. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: бросок подворотом захватом руки через плечо, бросок захватом за запястье.

Примерные комбинации приемов: переворот захватом рук сбоку- защита: отвести дальнюю руку в сторону- переворот рычагом. Переворот захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руки и шеи.

Этап начальной подготовки 4 года обучения

Техника борьбы в стойке

Сбивание

Захватом руки

Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной

в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки.

Бросок подворотом захватом руки через плечо — защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего - перевод рывком захватом руки.

Сбивание захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки через плечо.

Сбивание захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Дожим за руку и шею сбоку. Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера: б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Дожим за руку и туловище сбоку. Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

Техника борьбы в партере

Переворот прогибом с рычагом

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику.

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

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ:

- Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
- Захват руки ключ при захвате предплечья дальней руки.
- Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов

Переворот захватом сбоку-защита, отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу. Переворот рычагом - защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

Способы тактической подготовки для проведения приемов на этапе начальной подготовки 3 и 4 года обучения изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Освоение элементов техники и тактики борьбы
для групп 1 и 2 года обучения
Основные положения в борьбе

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

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

Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:

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

Элементы маневрирования:

- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов;
- маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником;
- маневрирование с задачей осуществить свой захват;
- маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой;
- маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема;
- маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты:

- освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу;
- освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1 год обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком за туловище с рукой

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

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном

С захватом туловища рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Захватом туловища

Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

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

Бросок подворотом

Захватом руки и туловища

Защита: приседая отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

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

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

Броски прогибом

Захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо, б) бросок за запястье.

Захватом шеи и туловища сбоку

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

Захватом руки и туловища сбоку

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сваливания.

1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - бросок

прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита: приседая отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.

Перевод рывком за руку - защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону звхваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

Дожим захватом туловища сбоку. Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки.

Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону за атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом плеча и другой руки снизу

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход вверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

За себя с ключом с захватом подбородка

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

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом.

Захватом шеи и туловища снизу

Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коверу; б) выставить ногу вперед- в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободится от захвата.

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью.

Обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Перевороты накатом

Захватом туловища с рукой

Защита: прижаться тазом к коверу и упереться захваченной рукой и

ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Захватом туловища

Защита: прижаться тазом к коврику и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища – защита – лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье – переворот рычагом.

Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

2 год обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за одноименное запястье и туловище

Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему, захватить разноименное плечо.

Контрприем: бросок захватом за запястье.

Перевод нырком за туловище

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

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом (бедро)

За разноименную руку снизу и запястье другой руки

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом

Захватом туловища с рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками; г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги

сторону поворота.

Захватом рук сверху

Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом руки и туловища

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

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

Примерные комбинации приемов:

- бросок прогибом захватом руки и туловища спереди - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом рук и шеи;

- сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим за одноименную руку спереди - сбоку. Уход с моста: освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к атакующему. Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Обратным ключом

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

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Обратным захватом туловища

Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Защиты: а) недавая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

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

Бросок накато́м с ключом и захватом туловища сверху

Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коверу и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом запястья.

Примерные комбинации приемов:

- бросок обратным захватом туловища - лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье- бросок обратным захватом туловища с другой стороны;
- переворот ключом с предплечьем изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер- бросок накато́м ключом и захватом туловища сверху;
- переворот ключом и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону - переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Тактика борьбы

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

Тактическая подготовка изучаемых приемов, использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

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

изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

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

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

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

Блокирующие упоры:

Борец А	Борец Б
Упор левой рукой	Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующие захваты	

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

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

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным,

усложненным требованием - теснением, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий усложненным теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебно-тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера-преподавателя (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3 - 5 года обучения

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3 год обучения

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом

Захватом руки и другого плеча сверху

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

Захватом руки сверху

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

Захватом руки на плечо

Защита: а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в

спину атакующего.

Контрпиемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Захватом шеи с плечом

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрпиемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок поворотом (мельница) обратным захватом запястий.

Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрпиемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Броски прогибом

Захватом шеи с плечом

Защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего.

Контрпиемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом руки

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

Захватом плеча сверху и шеею

Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

Контрпиемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

За туловище

Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад.

Контрпиемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом шеи и туловища

Защиты: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

Контрпиемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок подворотом захватом руки и шеи; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Примерные комбинации приемов:

- бросок прогибом захватом рук сверху - защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи;

- бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища;

- бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом туловища с рукой;
- перевод нырком захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища;
- бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

За себя захватом предплечья изнутри и подбородок

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

За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.

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

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием

Захватом запястья и головы

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом

Захватом туловища спереди

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

Контрприем: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом

За предплечье изнутри и туловище сверху

Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища

Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации:

- переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер - накат захватом предплечья и туловища сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

4 – 5 год обучения

Техника борьбы в стойке

Вертушка захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрывание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловища

Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски подворотом

Захватом разноименной руки снизу

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

Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

Захватом одноименной руки и туловища.

Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница)

Захватом запястья и одноименного плеча изнутри

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

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

Захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом

Захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру,

захватить сверху разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Захватом шеи с плечом сверху

Защита: захватить запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка с захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов:

- перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.

- бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - бросок прогибом захватом туловища.

- бросок прогибом захватом туловища - защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Спереди захватом одной руки, за плечо, другой под плечо

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом рук с головой спереди - сбоку

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

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием

Захватом предплечий изнутри

Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Переворот перекатом

Захватом шеи и туловища сверху

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

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом

Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом

Захватом туловища сзади

Защита: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ногу назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом

Захватом одноименной руки и туловища

Защита: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок захватом запястья

Примерные комбинации:

- бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед
- накат захватом туловища;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Бросок прогибом

Захватом туловища сзади

Защита: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ногу назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом

Захватом одноименной руки и туловища

Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок захватом запястья

Примерные комбинации:

- бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед
- накат захватом туловища;
- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Тактика борьбы

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом

Захватом плеча и шеи сверху

Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Захватом запястий

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Броски поворотом (мельница)

Захватом шеи с плечом сверху. Защита: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

Захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом

Захватом одноименной руки и шеи

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

Захватом плеча и шеи сбоку – сверху

Защита: наклоняясь вперед отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

Контрприем: накрывание отставлением ноги.

Захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой

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

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

Сваливания

Захватом плеча и шеи сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивание захватом запястья.

Захватом шеи и туловища спереди

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища ; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов:

- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего - сбивание за туловище с рукой;
- бросок прогибом за шею с плечом - защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего — бросок подворотом захватом руки и шеи;
- сбивание за туловище - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом за плечи спереди

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

Контрприем: накрывание захватом туловища.

Захватом предплечья изнутри

Защита: а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот забеганием

Двумя ключами

Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом

С захватом шеи из-под плеча

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

С ключом и захватом другой руки под плечо

Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку.

Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Примерные комбинации приемов:

- переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в

ковер, перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо;

- переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а так же защит от них, с помощью манекена и партнерами. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах. Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником.

Каждый спортсмен должен систематически участвовать в соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Этап высшего спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам, в зависимости от своей подготовленности и подготовленности своих будущих противников.

Умение построить план схватки с неизвестным противником и реализовать его в схватке.

Тренировка в условиях сбивающих факторов (разные партнеры, необъективное судейство, качество ковра, внезапность решения тренера и т.д.)

Большое внимание следует уделяться способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, дожимам на лопатки и уходам из критических положений и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный план.

Каждый спортсмен должен в совершенстве владеть 6-10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации.

Научить умению распределять свои силы в соревнованиях, изменять свой план на соревнования в зависимости от результатов предыдущих кругов и других факторов.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партере;
- переводы захватом за ноги (вольная борьба);
- технико-тактические действия ногами;
- защита от захвата ног (вольная борьба);
- броски;

- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней (вольная борьба);
- защита от скрестного захвата (вольная борьба);
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра (вольная борьба);
- перевороты с зацепом дальней ноги (вольная борьба);
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов; умение развивать успех, вести активную борьбу, - закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита.

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника

по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;

- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по технико-тактическим действиям применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов (обучающихся). Главная её задача состоит в том, чтобы научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Боксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксёров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года	120/180		

Этап начальной подготовки	обучения/свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры 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 форма 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 культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 занятия 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	личностных качеств			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. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося (спортсмена). 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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

Этап совершенствования спортивного мастерства	спорта.			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (спортсмена)	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

			восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная борьба - регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы. По П.Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другими лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их». Все виды и разновидности спортивной борьбы можно объединить в две группы: интернациональные и национально-самобытные.

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажёров;

- 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные от (0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажёрный зал	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	на тренажёрный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	на тренировочный спортивный зал	5
6.	Мат гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажёрный зал	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажёрный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	5
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
14.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажёрный зал	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажёрный зал	10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измере- ния	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Трениро- вочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комп- лект	на обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комп- лект	на обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Трико борцовское (красное, синее)	штук	на обучаю- щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное

профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы. Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе. Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

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 учётом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённый приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091.
5. Приказ Минспорта РФ от 14.12.2022 № 1221 «Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
6. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Всероссийский реестр видов спорта
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина греко-римская борьба / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. - М.: 2016. - 252с.;
10. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина вольная борьба / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурдов, А.С. Кузнецов. -М.: 2016.- 390с.;
11. Корженевский А.Н, Португалов М.А, Дахновский В.С. и др. Особенности подготовки единоборцев на примере юных борцов греко-римского стиля: Метод, реком. - М.: Москомспорт, 2002. - 40 с.

Перечень ресурсов сети «Интернет»

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»
<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство
<http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство
<http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России
<http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет
<https://uww.org> - Международная федерация греко-римской борьбы
<https://wrestrus.ru>– Федерация спортивной борьбы России