

муниципальное бюджетное учреждение

городского округа Самара

«Спортивная школа олимпийского резерва № 11 имени В.В.Ольховского»

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ г.о. Самара «СШОР № 11»

«12» марта 2018 г.

В.П.Трусина

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **ПО ВИДУ СПОРТА**

#### **«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Этап спортивной подготовки:	этап начальной подготовки
Срок реализации:	3 года
Этап спортивной подготовки:	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Срок реализации:	4 года
Этап спортивной подготовки:	этап совершенствования спортивного мастерства
Срок реализации:	3 года
Этап спортивной подготовки:	этап высшего спортивного мастерства
Срок реализации:	без ограничения

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 145

г. Самара 2018

# Содержание

<b>I</b>	<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Нормативная часть.....</b>	<b>13</b>
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	13
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта .....	15
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта .....	16
2.4	Режим тренировочной работы.....	17
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	18
2.6	Предельные тренировочные нагрузки.....	29
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	29
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	31
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	34
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	36
2.11	Структура годичного цикла.....	39
<b>III</b>	<b>Методическая часть.....</b>	<b>41</b>
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	48
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	54
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	56
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	74
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	80
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	193
3.7	План применения восстановительных средств.....	204
3.8	План антидопинговых мероприятий.....	207
3.9	План инструкторской и судейской практики.....	211
<b>IV</b>	<b>Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>212</b>
4.1	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта .....	212
4.2	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	213
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	218
4.4	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	221
<b>V</b>	<b>Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>225</b>
<b>VI</b>	<b>План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....</b>	<b>228</b>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба) (далее – Программа) разработана для МБУ г.о. Самара «СШОР №11» в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе, утвержденного приказом Министерства спорта России от 27 марта 2013 года № 145, Приказа Минспорта России от 27.12.2-13 №1125 «Об утверждении особенностей организации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», ЕВСК и внутренних нормативных документов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба;

ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по греко-римской борьбе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## 1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спортивная борьба (далее – греко-римская борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

*Греко-римская борьба* - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

*Греко-римская борьба* является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра 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, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец 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 тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

*Греко-римская борьба* хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

*Греко-римская борьба* развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

*Греко-римская борьба* является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба

(номер-код – 0340001611А)

Дисциплины	Номер-код
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	0340011611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	0340021611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	0340031611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	0340041611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	0340051611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	0340061611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	0340071611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	0340081611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	0340091611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	0340101611А
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	0340111611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	0340121611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	0340131611А

греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	0340141611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	0340151611А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	0340161611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	0340171611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	0340181611А
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	0340191611Ю
греко-римская борьба весовая категория 84 кг	0340201611А
греко-римская борьба - весовая категория 85 К	0340211611Ю
греко-римская борьба весовая категория 96 кг	0340221611А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	0340231611Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	0340241611А
греко-римская борьба - абсолютная категория	0340251611М
греко-римская борьба - командные соревнования	0340261611М

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере

реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по греко-римской борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:  
разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

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

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

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

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

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

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по греко-римской борьбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

### Структура многолетней спортивной подготовки по греко-римской борьбе

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>до года</i>
			<i>2,3 год</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (2 года)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (2 года)</i>
	Совершенствования спортивного	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>

	мастерства		(3 года)
	Высшего спортивного	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>
	мастерства		(без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов борцов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

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

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по греко-римской борьбе.

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

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Приложение № 1  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Длительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Приложение № 2  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

## 2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Приложение № 3  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

## 2.4. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по греко-римской борьбе определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с*

*требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт.*

## **2.5.МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.**

### *Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по греко-римской борьбе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### *Возрастные требования.*

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

#### *Психофизические требования.*

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена-борца положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других борцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

### **Программы углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом, на различных этапах спортивной подготовки**

(Приложение N 2 к [Порядку](#) 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", утв. [приказом](#) Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н)

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-	Клинический анализ крови Клинический анализ мочи	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей

		ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Врач по спортивной медицине/врач по лечебной физкультуре	Антропометрия Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ)	специалистов, функционально- диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на этапе начальной подготовки	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог- ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи Антропометрия Функциональные пробы Определение общей физической работоспособности ЭКГ ЭхоКГ Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально- диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту)	Клинический анализ крови Биохимический анализ	По медицинским показаниям проводятся

(этапе спортивной специализации)		<p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог</p> <p>Уролог</p> <p>Дерматовенеролог</p> <p>Стоматолог</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо)</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Антропометрия</p> <p>ЭКГ</p> <p>ЭКГ с нагрузкой</p> <p>ЭхоКГ</p> <p>Спирография</p> <p>Флюорография или рентгенография легких</p> <p>(с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ)</p> <p>органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы</p> <p>Определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре</p> <p>(тест ) или беговой дорожке или с использованием</p>	<p>дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования</p>
----------------------------------	--	---	--	---

			Гарвардского степ-теста	
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог</p> <p>Уролог</p> <p>Дерматовенеролог</p> <p>Стоматолог</p> <p>Психолог</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаргатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо)</p> <p>Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Антропометрия</p> <p>ЭКГ</p> <p>ЭхоКГ</p> <p>Спирография</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы</p> <p>Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования</p>

			<p>) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр;</p> <p>- для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта</p> <p>Исследование психоэмоционального статуса</p>	
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог</p> <p>Уролог</p> <p>Дерматовенеролог</p> <p>Стоматолог</p> <p>Психолог</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови</p> <p>Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин общий, тироксин общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо, половые гормоны соответственно полу спортсмена)</p> <p>Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>ЭКГ (в покое в 12 отведениях)</p> <p>ЭхоКГ</p>	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования

			<p>Спирография</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы</p> <p>Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной ( ) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта</p> <p>Исследование психоэмоционального статуса</p>	
Спортсмены спортивных сборных команд Российской Федерации	1 раз в 6 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту)</p> <p>Травматолог-ортопед</p> <p>Хирург</p> <p>Невролог</p> <p>Оториноларинголог</p> <p>Офтальмолог</p> <p>Кардиолог</p> <p>Гинеколог</p>	<p>Клинический анализ крови (на автоматическом анализаторе) с микроскопией мазков, подсчетом тромбоцитов и ретикулоцитов и определением скорости оседания эритроцитов (СОЭ)</p> <p>Клинический анализ мочи</p> <p>Биохимический анализ крови: IgM, IgA, IgG, IgE, соматотропный гормон (СТГ), пролактин, тиреотропный гормон (ТТГ), кортизол,</p>	<p>По медицинским показаниям и (или) в соответствии с утвержденными правилами по виду спорта или регламентами общероссийской спортивной федерации, международной спортивной федерации проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные</p>

		<p>Уролог</p> <p>Дерматовенеролог</p> <p>Стоматолог</p> <p>Медицинский психолог</p> <p>Врач по спортивной медицине</p>	<p>тестостерон общий; свободный тестостерон; дигидротестостерон; тироксин свободный, антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО), глюкоза, маркер резорбции костной ткани (Cross Laps); кальций; магний; фосфор; натрий; калий; хлориды; железо; щелочная фосфатаза; аланинаминотрансфераза (АЛТ); аспартатаминотрансфераза (АСТ); билирубин общий/прямой; мочевины; креатинин; общий белок; альбумин; миоглобин; серотонин; гистамин; лактат; мочевины; липаза; гамма-глутамил-трансфераза (ГГТ); креатинфосфокиназа (КФК), сердечная креатинфосфокиназа (МВ-КФК) количественный анализ; кислая фосфатаза; лактатдегидрогеназа (ЛДГ); холестерин; фракция холестерина ВП; фракция холестерина НП; фракция холестерина ОНП; триглицериды; антитела к ВИЧ 1/2; антитела к хламидии трахоматис IgA; антитела к хламидии трахоматис IgG; анти-НСV с подтверждающим тестом и следующими дополнительными тестами при позитивном результате на анти-НСV: РНК НCV, генотип НCV; антитела к возбудителю сифилис (суммарные антитела); HbsAg - антиген с подтверждающим тестом и следующими дополнительными тестами при позитивном результате на HBs: HBe,</p>	<p>исследования. Программа углубленного медицинского осмотра для спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма спортсмена-инвалида, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой вида спорта (спортивной дисциплины), этапами спортивной подготовки. У спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации в видах спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в рамках проведения УМО консультация психолога не проводится, психологическое тестирование не применяется. При наличии показаний могут проводиться</p>
--	--	--	--	---

		<p>анти-HBe, анти-HBs, анти-HBcor-IgM, ДНК HBV</p> <p>ДНК хламидии трахоматис (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала)</p> <p>ДНК возбудителя гонореи (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала)</p> <p>ДНК возбудителя трихомониаза (биологический материал - эпителиальный соскоб уретры/цервикального канала)</p> <p>Группа крови, резус-фактор и антитела к резус-фактору</p> <p>ЭКГ (в покое в 12 отведениях)</p> <p>ЭхоКГ</p> <p>Компьютерная спирография с исследованием объемных и скоростных параметров внешнего дыхания (в том числе с использованием функциональных проб и диагностических фармакологических тестов по показаниям)</p> <p>Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)</p> <p>УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочная железа, селезенка, предстательная</p>	<p>дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	--	---	---

		<p>железа, органы малого таза и молочные железы у женщин, щитовидная железа)</p> <p>Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной ( ) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; - Для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта</p> <p>Исследование психоэмоционального статуса</p>	
--	--	---	--

## 2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ.

Приложение № 9  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

## 2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов борцов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в греко-римской борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки борца и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки борцов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов-борцов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

## **2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Приложение № 11  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			

2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

борцовское		гося								
------------	--	------	--	--	--	--	--	--	--	--

## **2.9.ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе.

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.*

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по греко-римской борьбе

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
название	периоды	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>перевода(зачисления)</i> на следующий год	-
	3-й год	этапа спортивной подготовки	
	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	1юн,2юн,3юн
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и	

Т (СС)		техническому мастерству для <i>перевода</i>	1юн,2юн,3
	3-й год	(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3,2
	4-й год		1,2,3
ССМ	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	кандидат в мастера спорта
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i>	
	3-й год	(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
ВСМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления(перевода)</i> на этап спортивной подготовки	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

## 2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Приложение № 10  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## 2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

*Цикличность тренировочного процесса и периодизация спортивной подготовки*

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называют «микроциклами».

Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы. Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода – года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы.

Первый год спортивной подготовки в группах начальной подготовки можно разделить на:

- этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований;
- подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года спортивной подготовки.

Для последующих групп спортивной подготовки (2-й и 3-й годы спортивной подготовки для этапа начальной подготовки и 1-й -2-й годы спортивной подготовки для тренировочного этапа (этапа начальной специализации) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение *годовых циклов* на три периода:

- соревновательный (6 месяцев);
- переходный (2 месяца);
- подготовительный (4месяца).

Каждый период имеет свои задачи.

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

**Задачи:** укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

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

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

**В переходном периоде** (июль – август) решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах тренировочного этапа, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и

связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса.

В нем выделяют:

*-два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - май);*

*-два соревновательных (декабрь - февраль, май - июнь);*

*один переходный (июль - август).*

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

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

#### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе в спортивной организации строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки.

Изучаемый материал программы распределяется по годам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью борцов.

Тренировочные занятия по теории проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Тренировочные занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний спортсменов.

Общая физическая подготовка борца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники выполнения приемов проходят на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение борцовской техникой осуществляется последовательно. Разучивание технике упражнения в целом или его элементам проходит в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется широко применять средства срочной информации.

#### *Характеристика возрастных особенностей спортсменов.*

В связи с некоторым омоложением возраста спортсменов в отдельных видах спорта, современная система подготовки спортивного

резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития организма спортсмена.

Понятие *о росте и развитии* организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются *количественные изменения*, происходящие в организме, увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в юном и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает *все качественные изменения* организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

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

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

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная*

– характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

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

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

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

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

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

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

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор занимающихся на основе морфологических

показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент занимающихся групп начальной подготовки организации составляют спортсмены с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять спортсмены с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций.

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

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

*Рост-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно

увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

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

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

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

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

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

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

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

### 3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

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

- типу организации - тренировочные и вне тренировочные,
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные,
- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

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

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

Практические занятия могут различаться по:

-*цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные);

-*количественному составу* спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

*-степени разнообразия решаемых задач*(на однородные и разнородные).

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

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные)

тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития

определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

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

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

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

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

#### *Требования к технике безопасности*

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем

постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной организации.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

- залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пары формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду(спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

*В ходе каждой тренировки тренер обязан:*

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены организации в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставляя руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера(инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсмену запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

### **3.2.РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК.**

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между

отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена. Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

### **3.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий греко-римской борьбой;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в образовательном заведении (если спортсмен проходит тренировка);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер

обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Приложение № 30  
к приказу Минспорта России  
от «13» ноября 2017 г. № 988

### Требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивная борьба»

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 17 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>1</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	1-5
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-5
Чемпионат мира, Всемирные игры	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	1-5
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-5
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	1-3
Кубок мира (финал), Всемирные военно-спортивные игры	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины	1-2
	Вольная борьба - командные соревнования	Мужчины, женщины	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50 % встреч, проведенных командой		
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-2

	Греко-римская борьба - командные соревнования	Мужчины	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50 % встреч, проведенных командой		
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	1
Чемпионат Европы, Европейские игры	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины	1-3
	Вольная борьба - командные соревнования	Мужчины, женщины	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой		
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-3
	Греко-римская борьба - командные соревнования	Мужчины	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой		
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	1
Кубок Европы	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	1-3
	Вольная борьба - командные соревнования	Мужчины, женщины	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой		
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-3

	Греко-римская борьба - командные соревнования	Мужчины	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой		
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион - весовая категория	Мужчины, женщины	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	1
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1
Первенство мира	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	1-2
	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен при этом занял 1-2 место на первенстве России в текущем году или занял на первенстве Европы 1 место в возрастной группе юниоры, юниорки (до 21 года) без учета занятого места на на первенстве России		
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 24 года)	1-2
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1-2*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен при этом занял 1-2 место на первенстве России в текущем году или занял на первенстве Европы 1 место в возрастной группе юниоры (до 21 года) без учета занятого места на на первенстве России		
Всемирная универсиада	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 28 лет)	1-2

	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 28 лет)	1-2
Первенство Европы	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	1
	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен при этом занял 1-2 место на первенстве России в текущем году		
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 24 года)	1
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен при этом занял 1-2 место на первенстве России в текущем году		
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований		

<sup>1</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

В спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова «вольная борьба» и «греко-римская борьба» МС выполняется с 15 лет, КМС - с 14 лет;

в спортивных дисциплинах в наименованиях которых содержатся слова «грэпплинг», «грэпплинг - ги» и «панкратион» МС выполняется с 16 лет, КМС - с 14 лет.

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Спортивная дисциплина <sup>2</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Первенство мира, Юношеские	Вольная борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 18 лет)	1-3	5-7

Олимпийские игры	Греко-римская борьба - весовая категория	Юноши (до 18 лет)	1-3	5-7
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-2	3
		Юноши, девушки (16-17 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1-3
Первенство Европы, Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-2	3-5
		Юноши, девушки (до 18 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1-2	3-5
		Юноши (до 18 лет)	1	2-3
		Юноши (до 16 лет)		1
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1	2-3
		Юноши, девушки (16-17 лет)		1-3
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1-2
	Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Вольная борьба - весовая категория,	Юноши, девушки (до 16 лет)	
Греко-римская борьба - весовая категория		Юноши (до 16 лет)		1
Первенство мира среди студентов	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 28 лет)	1-3	5-7

	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 28 лет)	1-3	5-7
Чемпионат России, Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	1-5	7-10
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-5	7-10
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины	1-2	3
		Женщины	1	2-3
Кубок России	Вольная борьба - командные соревнования	Мужчины, женщины	1-3*	4-6*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой			
	Греко-римская борьба - командные соревнования	Мужчины	1-3*	4-6*
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой			
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	1	2-3
Первенство России, Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры (до 24 года)	1-3	5-7
	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-2	3-5
	Вольная борьба - командные соревнования	Юниоры (до 21 года)	1-2*	3-5*
	Вольная борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-5
	Вольная борьба - командные соревнования	Юноши (до 18 лет)		1-3*

	Вольная борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 16 лет)		1
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой			
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 24 года)	1-3	5-7
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 21 года)	1-2	3-5
	Греко-римская борьба - командные соревнования	Юниоры (до 21 года)	1-2*	3-5*
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юноши (до 18 лет)		1-5
	Греко-римская борьба - командные соревнования	Юноши (до 18 лет)		1-3*
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юноши (до 16 лет)		1
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен выиграл не менее 50% проведенных поединков и участвовал не менее чем в 50% встреч, проведенных командой			
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)		1-3
Юноши, девушки (16-17 лет)			1-2	
Юноши, девушки (14-15 лет)			1	
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	1	2-5
		Юниоры, юниорки (до 24 лет)	1	2-5
		Юниоры, юниорки (до 21 года)	1	2-5
		Юноши, девушки (до 18 лет)		1-3
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1

	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1	2-5
		Юниоры (до 24 лет)	1	2-5
		Юниоры (до 21 года)	1	2-5
		Юноши (до 18 лет)		1-3
		Юноши (до 16 лет)		1
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	1*	1-3
	*Условие: требование выполнено, если спортсмен занимает 1 место на двух спортивных соревнованиях в соответствующей спортивной дисциплине в течение двух лет подряд			
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)		1-3
		Юноши, девушки (16-17 лет)		1-2
		Юноши, девушки (14-15 лет)		1
Всероссийские соревнования среди студентов	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 28 лет)	1	2-5
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 28 лет)	1	2-5
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория	Юниоры (до 28 лет)		1-3
Чемпионат федерального округа, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт- Петербурга, занявшего в предыдущем году на чемпионате России общеконандное:				

1-2 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	1-3*	5-8*
3-6 место			1-2*	3-5*
7-10 место			1*	2-3*
1-2 место	Вольная борьба - весовая категория	Женщины		1-8*
3-6 место				1-5*
7-10 место				1-3*
*Условие: требование выполнено при условии участия не менее 50% субъектов Российской Федерации соответствующего федерального округа				
1-2 место	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины		1-3*
3-6 место				1-2*
7-10 место				1*
*Условие: требование выполнено при условии участия не менее 50% субъектов Российской Федерации соответствующего федерального округа				
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего в предыдущем году на первенстве России общекомандное:				
1-2 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба - весовая категория (входящие в программу Олимпийских Игр)	Юниоры (до 24 лет)	1-2	3-5
3-10 место			1	2-5
1-2 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба - весовая категория (входящие в программу Олимпийских Игр)	Юниоры (до 21 года)	1-2	3-5
3-10 место			1	2-5
1-2 место	Вольная борьба - весовая категория	Юниорки (до 21 года)		1-5
3-10 место				1-3
1-2 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба -	Юноши, девушки (до 18 лет)		1-3
3-6 место				1-2

	весовая категория			
7-10 место				1
1-2 место	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория,	Юниоры, юниорки (18-19 лет)		1-2
3-10 место	панкратион традиционный - весовая категория, панкратион - классический - весовая категория			1
1-2 место	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юноши, девушки (16-17 лет)		1
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга), занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:				
1-3 место				1-5*
4-10 место	Вольная борьба - весовая категория,	Мужчины, женщины		1-3*
11-15 место	Греко-римская борьба - весовая категория			1-2*
16-20 место				1*
	* Условие: требование выполнено, при условии участия в весовой категории не менее 2-х МС			
1-10 место	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины		1*

	* Условие: КМС присваивается при участии в весовой категории не менее 2-х МС, при отсутствии 2-х МС, присваивается I спортивный разряд			
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга), занявшего в предыдущем году на чемпионате России общекомандное:				
1-10 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 24 лет)		1-3
11-15 место				1-2
1-10 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)		1-2
11-15 место				1
1-10 место	Вольная борьба - весовая категория, греко-римская борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 18 лет)		1
1-7 место	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги, весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)		1
1-3 место	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юноши, девушки (16-17 лет)		1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований			

<sup>2</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 12 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>3</sup>	Пол, возраст	Требование: количество побед						
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
			I	II	III	I	II	III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Первенство России, Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации	Вольная борьба - весовая категория,	Юноши, девушки (до 18 лет)	10						
	греко-римская борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 16 лет)	10						
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория,	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10						
	панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юноши, девушки (16-17 лет)	10						
		Юноши, девушки (14-15 лет)	10						
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Вольная борьба - весовая категория,	Юноши, девушки (до 18 лет)	10						
	греко-римская борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 16 лет)	10						
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория,	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10						
	панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юноши, девушки (16-17 лет)	10						
		Юноши, девушки (14-15 лет)	10						
Первенство федерального округа,	Вольная борьба - весовая категория,	Юниоры, юниорки (до 21 года)	10						

первенстваг. Москвы,г. Санкт- Петербурга	греко-римская борьба - весовая категория	Юноши, девушки (до 18 лет)	10						
		Юноши, девушки (до 16 лет)	10	8	6				
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8	6				
		Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6				
		Юноши, девушки (14-15 лет)		8	6				
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория	Юноши, девушки (12-13 лет)			6	1 0	8	6	
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга)	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6				
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	10	8	6				
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6				
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт- Петербурга)	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)	10	8	6				
		Юноши, девушки (до 18 лет)	10	8	6	1 0	8	6	
		Юноши, девушки (до 16 лет)	10	8	6	1 0	8	6	
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6				
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	1 0	8	6	
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	1 0	8	6	

	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8	6				
		Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6	1	8	6	
						0	8	6	
	Юноши, девушки (14-15 лет)		8	6	1	8	6		
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория	Юноши, девушки (12-13 лет)			6	1	8	6	
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6				
		Юниоры, юниорки (до 21 года)	10	8	6				
		Юноши, девушки (до 18 лет)	10	8	6	1	8	6	
		Юноши, девушки (до 16 лет)	10	8	6	1	8	6	
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	10	8	6				
		Юниоры (до 21 года)	10	8	6				
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	1	8	6	
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	1	8	6	
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6				
		Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8	6				
		Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6	1	8	6	
		Юноши, девушки (14-15 лет)		8	6	1	8	6	
		Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория	Юноши, девушки (12-13 лет)			6	1	8	6

Чемпионат муниципального образования	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6			
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	10	8	6			
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6			
Первенство муниципального образования	Вольная борьба - весовая категория	Юниоры, юниорки (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши, девушки (до 18 лет)	10	8	6	1 0	8	6
		Юноши, девушки (до 16 лет)	10	8	6	1 0	8	6
	Греко-римская борьба - весовая категория	Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	1 0	8	6
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	1 0	8	6
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8	6			
		Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6	1 0	8	6
		Юноши, девушки (14-15 лет)			6	1 0	8	6
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория	Юноши, девушки (12-13 лет)				1 0	8	6
Другие официальные спортивные соревнования муниципального	Вольная борьба - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6			
		Юниоры, юниорки	10	8	6			

образования		(до 21 года)						
		Юноши, девушки (до 18 лет)	10	8	6	10	8	6
		Юноши, девушки (до 16 лет)	10	8	6	10	8	6
	Греко-римская борьба - весовая категория	Мужчины	10	8	6			
		Юниоры (до 21 года)	10	8	6			
		Юноши (до 18 лет)	10	8	6	10	8	6
		Юноши (до 16 лет)	10	8	6	10	8	6
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория, панкратион традиционный - весовая категория, панкратион классический - весовая категория	Мужчины, женщины	10	8	6			
		Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8	6			
		Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6	10	8	6
		Юноши, девушки (14-15 лет)			6	10	8	6
	Грэпплинг - весовая категория, грэпплинг - ги - весовая категория	Юноши, девушки (12-13 лет)				10	8	6

<p style="text-align: center;">Иные условия</p>	<p>1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда спортсменами старше 17 лет, а также для выполнения III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа засчитывается, если спортсмен одержал победу по баллам или досрочно в результате технического действия.</p> <p>2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.</p> <p>3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>
---	---

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «спортивная борьба»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

<sup>3</sup>Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

### **3.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи тренировочного контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность,

собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в

планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития,

уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

#### *Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям. Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

#### *Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер

### **3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ.**

# СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

(для всех лет спортивной подготовки)

## **1.Обще-подготовительные упражнения.**

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

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

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

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

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением

различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

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

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

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

#### **Упражнения без предметов:**

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх,

прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные

вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами:**

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

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

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

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

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

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше– поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (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 вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди,

вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

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

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

повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках

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

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

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

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

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

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

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

### **3. Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только

наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

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

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

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

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

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

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

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

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

Увеличение вариантов способов касания руками  
каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя

3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

### ***Изменение способов защиты, противодействия***

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

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

### ***Изменение размеров игровой площадки***

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

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

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

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

### **Игры в блокирующие захваты**

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

блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

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

### **Игры в блокирующие захваты**

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

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

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

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

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице № 17 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица № 17

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к телу		Прижимая руку к телу	
	Левой	правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68

3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

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

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

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности спортсменов: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

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

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

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

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

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

### ***Основные варианты атакующих захватов***

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

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

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

*Рук с головой* – спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

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

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

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

### ***Варианты усложнения заданий***

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается

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

### **Игры вытеснения.**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать

захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

**Игры в дебюты (начало поединка).**

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

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

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

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях: а) руки

вверху прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками

к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге

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

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

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

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

#### **4. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.**

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

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

**Упражнения для развития скорости.** Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. 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; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

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

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

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### **1. Общие замечания**

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки

принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин.

Рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2 - 5 мин.
- элементы акробатики	6-10 мин.
- игры в касания	4 - 7 мин.
- освоение захватов	6-10 мин.
- упражнения на мосту	6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы

– оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

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

Продолжительность занятия 135 мин. Может встречаться, преимущественно, на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях при работе с юными борцами начиная с 3-го года спортивной подготовки (как исключение со 2-го)

Данная схема времени на различные виды заданий является лишь ориентировочной. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года).

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

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

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

Программный материал первых двух лет спортивной подготовки предусматривает возможность работы со спортсменами, имеющими

некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

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

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

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

### ***Основные положения в борьбе***

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

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

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

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

### ***Элементы маневрирования***

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

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

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

### **Техника греко-римской борьбы**

для групп начальной подготовки (1–3-й года спортивной подготовки)

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

#### ***Переводы в партер***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом рук	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

	рукой в голову	
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

**Сваливания**

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки (рук)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

**Броски наклоном**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища		

**Броски поворотом (мельницы)**

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

**Броски подворотом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо		

**Броски вращением (вертушки)**

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

## Комбинации

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

Таблица № 20

### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

#### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват;	а) Переворот за себя захватом разноименной
Переворот скручиванием захватом рук сбоку	б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь	(одноименной) руки под плечо;
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	грудью к атакуемому, освободиться от захвата	б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом	а) Захватить руки, подтянуть	Переворот за себя захватом ближней ноги,

скрещенных рук	ближнюю руку атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю руку атакующего	зжимая руку но
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри,	рукой в ковер;	
прижимая голову	б) лечь на живот, зажать ногу атакующего и освободить руку	
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища
Переворот скручиванием захватом скрещенных рук	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

*Перевороты забеганием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

*Перевороты переходом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу	а) Выход наверх выседом;

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

*Перевороты перекатом*

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

*Перевороты накатом*

Приём	Защита	Контрприём
<p>Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади</p> <p>– сбоку</p>	<p>Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота</p>	<p>Бросок через спину захватом запястья с зацепом</p>
<p>Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом</p>		
<p>Переворот накатом захватом предплечья и</p>	<p>Лечь на бок грудью к атакующему,</p>	<p>а) Бросок через спину захватом запястья с</p>

туловища сверху с зацепом	упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накато́м захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом		

*Перевороты  
разгибанием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием с захватом шеи из- под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

**Комбинации**

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

**Тактика борьбы**

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

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

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

### (НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

(1-2-й годы спортивной подготовки)

#### **1. Общие замечания**

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

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

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

Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:

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

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

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

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

### ***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

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

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

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- 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***

#### **. Техника борьбы**

для групп тренировочного этапа (начальной специализации)

(1–2-й года спортивной подготовки)

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

### ***Перевод в партер***

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

**Сваливания**

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

	ногу назад	
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной руки	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

**Броски наклоном**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника;	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху;
	б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираться предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки		

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с	а) не дать атакующему повернуться к	а) Перевод рывком захватом туловища (с

подхватом	себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего;	а) Перевод рывком захватом одноименной руки;
Бросок подворотом захватом руки под плечо	б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу	б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро	атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища		

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней	а) Вести схватку в высокой стойке;	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги

руки изнутри	б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	
Бросок поворотом захватом руки изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу;	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
Бросок поворотом захватом разноименной руки снаружи	б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)

**Броски прогибом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) опереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

**Комбинации**

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

#### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

##### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону;  б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием;  б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову	а) Не дать захватить на рычаг;  б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи;

	грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом  стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи)	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот);  б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной  ноги изнутри;  б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону  а) Не дать захватить ноги;  б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх;  б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом  ближней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча,  Переворот скручиванием захватом		
Переворот скручиванием захватом изнутри и шеи сверху	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и
(одноименного плеча)	упор	туловища

**Перевороты забеганием**

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ	а) отставить ногу назад – в сторону;	а) Бросок через спину с захватом запястья;
Переворот забеганием захватом запястья и головы	б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.	а) Прижать руку к себе;  б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо;  б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

**Перевороты переходом**

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

	ближнюю ногу	
Переворот переходом захватом и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход вверх забеганием
Переворот переходом с зацепом изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход вверх выседом
	<b>Перевороты перекатом</b>	
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальней руки	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход вверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней руки двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход вверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи .	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).

	<p>голову, разрывая хват</p> <p>атакующего;</p> <p>в) захватить руку, сесть на дальнее бедро</p>	
<p>Переворот перекатом с захватом шеи .</p> <p>Переворот перекатом обратным захватом</p>	<p>Перевороты разгибанием</p>	<p>Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени</p>
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
<p>Переворот разгибанием с захватом дальней руки сверху-изнутри</p> <p>Переворот разгибанием с захватом ней из-под дальнего плеча</p> <p>Переворот разгибанием захватом руки рычагом</p>	<p>а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер;</p> <p>б) лечь на бок в сторону захваченной руки.</p> <p>а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего;</p> <p>б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди</p> <p>в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего</p> <p>Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, опираясь дальней рукой в ковер</p>	<p>Выход наверх выседом</p> <p>а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи);</p> <p>б) выход наверх выседом</p> <p>а) Выход наверх выседом;</p> <p>б) переворот выседом с захватом туловища</p>
<b>Перевороты накатом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
<p>Переворот накатом захватом предплечья изнутри</p> <p>Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху</p> <p>Переворот накатом захватом разноименного запястья</p> <p>Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища</p>	<p>а) Не дать захватить руку, лечь на живот;</p> <p>б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер</p> <p>Садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер</p> <p>Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему</p>	<p>а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;</p> <p>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом</p> <p>Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой</p> <p>Накрывание отбрасыванием ног за атакующего</p>
<b>Перевороты прогибом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>

Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
<b>Броски наклоном</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной Броски прогибом	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом обратным захватом туловища	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками;
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер,	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками;

	освобождая руки	б) накрывание выседом с захватом руки и туловища
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	спереди.

### Комбинации

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

## 4. 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.

### 5. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной подготовки технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения. заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Каждый комплекс тренировочных Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров

#### Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
В правое предплечье	<b>В левое предплечье</b>
В правое плечо	<b>В левое плечо</b>
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь

#### Комбинирующие упоры с захватами

#### Блокирующие захваты

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

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

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

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

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;

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

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

### (УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

(3-4-й года спортивной подготовки)

#### **1. Общие замечания**

Методический материал, так же, как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы:

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

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

Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки и тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

#### **2. Физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

### **4. Техника борьбы**

(для групп тренировочного этапа (углубленной специализации 3-4-й года спортивной подготовки)

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

#### ***Переводы в партер***

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

**Сваливания**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом руки	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом рук	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку;
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом		г) переворот перекатом обратный захватом ближней

		ноги
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад,  прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с  подножкой;  б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом  изнутри  Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней  руки снизу	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее  Соединить руки в крючок и опереться ими в живот атакующего	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;  б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом  Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища;  б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

### *Броски наклоном*

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

### *Броски поворотом (мельницы)*

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

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (1-3-й года спортивной подготовки) И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (без ограничений)**

**Общие замечания**

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам, который состоит из разделов:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставления данных с параметрами модели в данной весовой категории;
- определения сильных и слабых сторон подготовки;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию;
- выбор средств повышения специальной работоспособности.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех лет спортивной подготовки)

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

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

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки на всех этапах подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план

теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*1-й год спортивной подготовки*

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

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

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

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

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

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

### ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня,

уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Примерная схема режима дня юного борца.

### ***Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ***

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника

безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.

Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*** Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

### ***Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

### ***Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

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

*2-й год спортивной подготовки*

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

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

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

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

### ***Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА***

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

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

### ***Тема 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

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

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

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

### ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений

передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

### ***Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

### ***Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

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

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

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы - неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

## ***Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и

покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

*3-й год спортивной подготовки*

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

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

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

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

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

Возрастная периодизация роста и развития молодого организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

## ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

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

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

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

### ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами

и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

### ***Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, отношения с тренером, врачом, администрацией общеобразовательного учреждения и др.).

### ***Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

### ***Тема 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ,***

### ***ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ***

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

### ***Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

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

# **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

*1-й год спортивной подготовки*

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

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

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

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА).

Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

## ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

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

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

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

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

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

### ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника

(разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

### ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

Тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение тренировки. Дидактические принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе по спортивной борьбе.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах тренировки. Понятие - формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

### ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

### ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки,

применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

### ***Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание тренировочных занятий.

Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

### ***Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ,***

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

### ***Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

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

***Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.*** Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях

схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

**Тема 15. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ** Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности.

Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

*2-й год спортивной подготовки*

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

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная

направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания спортсменов. Развитие спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

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

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

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

## ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

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

## ***Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ***

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение

мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

## ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней:

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

- внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований □ □ □ Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа:

поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

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

## ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

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

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

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке.

Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

### ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Особенности начальной спортивной подготовки и техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы спортивной подготовки, их задачи и содержание. Методика тренировки основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

### ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

### ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и

методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

### ***Тема 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины - содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

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

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

### ***Тема 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

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

### ***Тема 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение

соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

### ***Тема 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

*3-й год спортивной подготовки*

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

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

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

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

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

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

### ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

Сгонка веса в парной бане.

Питание борца в период сгонки веса.

### ***Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ***

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

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

### ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

### ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи и др.) в совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

### ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

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

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

### ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

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

### ***Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ***

Закономерности построения тренировочного процесса.

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

### ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца.

Контроль за технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

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

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

### ***ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

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

### ***Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

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

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### ***Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

*4-й год спортивной подготовки*

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

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

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

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе.

Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

#### **Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА**

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном).

Питание спортсменов на тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

#### **Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

## ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

## ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

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

## ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач тренировки. Содержание процесса спортивной подготовки на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начальной подготовки в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова

и показа на этапе начальной спортивной подготовки. Схема освоения простых и сложных приемов. Страховка и помощь при освоении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

### ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств

спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

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

### ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

### ***Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ***

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

## ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

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

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.

Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

## ***Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

### ***Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### ***Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*1 год спортивной подготовки*

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

Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Итоги выступления советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

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

Подготовка спортивных резервов по вольной борьбе. Задачи и содержание работы организации.

Итоги выступлений советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы.

Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.

### ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим).

Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды, быта, образовательной и трудовой деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований.

Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой.

Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн.

Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

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

Понятие об антисептике как комплексе мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране. Химические антисептические вещества: раствор перекиси водорода, перманганат калия, борная кислота, спиртовой раствор йода, раствор бриллиантовой зелени и др. Биологические антисептические вещества (антибиотики) и способы их применения.

Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при внутренних кровотечениях.

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Роль, место и значение самоконтроля в системе врачбно-педагогических наблюдений при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество и качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка.

Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка.

Методика частного массажа отдельных частей тела. Массаж задней поверхности тела: спины, шеи, верхних конечностей области таза, нижних

конечностей. Массаж передней поверхности тела: нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.

### ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилие (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема) момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательности взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

### ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Основы освоения отдельных технико-технических действий (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

Обобщенная тренировка технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор рациональной последовательности освоения различных обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

## ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.

Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед хваткой.

## ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

## ***Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БОРЬБЕ***

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в вольной борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

## ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений вольной борьбе.

Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования.

Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля.

Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

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

Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований.

Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.

Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).

### ***Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

### ***Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### ***Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

*2 год спортивной подготовки*

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

Физическое воспитание в системе высшего и среднего специального образования РФ. Физическое воспитание в Вооруженных силах РФ и других силовых структурах.

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

Подготовка олимпийского резерва по вольной борьбе. Научные исследования по спортивной борьбе. Научно-методическое обеспечение подготовки борцов высокой квалификации.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Органы чувств: зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий борьбой.

Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в спортивной борьбе.

### ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований – обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов.

Гигиеническое обеспечение тренировки борцов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях.

Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

Методика снижения веса борца (постепенного и форсированного) физическими упражнениями, ограничением питания, парной баней, сауной, медикаментозными средствами. Особенности питания борцов, снижающих вес.

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

Правила поведения при тренировке в горах. Понятие об асептике как способе борьбы с хирургической инфекцией. Стерилизация предметов,

которые могут соприкасаться с раной. перевязочный материал и его стерилизация. Простейший хирургический инструментарий и его стерилизация. Шприцы, их стерилизация и применение. Обработка рук и обезвреживание перчаток.

Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела.

Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

## ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Комплексное определение и оценка состояния здоровья.

Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом.

## ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

## ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Основы освоения отдельных технико-технических действий (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

Обобщенное освоение техники борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений, технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор рациональной последовательности освоения различных обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

### ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.

Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.

### ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

## ***Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в вольной борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

## ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в вольной борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования.

Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля.

Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

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

Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований.

Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

#### ***Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

#### ***Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

#### ***Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

*3 год спортивной подготовки*

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

Вопросы физической культуры и спорта в Конституции РФ. Организация и управление физическим воспитанием взрослого населения.

Массовые спортивные соревнования (спартакиады, дни бегуна, лыжника, велосипедиста и др.) и их роль в физическом воспитании населения.

Разрядные требования, условия их выполнения и подтверждения; мастер спорта и мастер спорта международного класса по вольной борьбе.

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

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой).

Эволюция техники, тактики и системы подготовки по вольной борьбе.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Нервная система, ее строение и роль в жизнедеятельности спортсмена. Понятие о рефлексах, их ви.

Динамический стереотип и его роль в формировании двигательных навыков в спортивной борьбе.

Физиологические методы оценки нервно-мышечного аппарата спортсмена.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

## ***Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности борцов: гидропроцедуры, бани - тепловые камеры, искусственное ультрафиолетовое излучение, ионизированный воздух, кислород и дыхательные смеси, ландшафтные зоны.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации после быстрой смены поясного времени.

Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, такими, как вводная гимнастика, физкультурные паузы в режиме рабочего и спортивного дня, оздоровительный бег, ходьба и т.д.

Пульсовой режим и дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

Рациональное питание и физические упражнения - важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

Физиологические основы комплексного закаливания и формирование закаливающих процедур. Витаминизированные препараты и специализированное питание в условиях значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Тема 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ** Принципы и методы реанимации. Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственного дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот в нос», искусственная вентиляция легких с помощью ручных респираторов.

Техника реанимации при остановке кровообращения. Техника наружного массажа сердца. Одновременное проведение наружного массажа сердца и искусственного дыхания. Медикаментозная терапия.

Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, легочном кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении.

Первая помощь при пищевых отравлениях, при отравлении ядохимикатами, угарным и светильным газом, концентрированными кислотами и едкими щелочами, лекарственными препаратами и алкоголем.

Первая помощь при укусах бешеными животными, ядовитыми змеями и насекомыми.

## ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Методы определения и оценки функционального состояния и тренированности борцов. Функциональные пробы и тесты. Методы исследования сердечнососудистой системы. Методы исследования легких. Методы исследования нервно-мышечной системы, слухового и вестибулярного анализаторов.

Краткая медико-биологическая характеристика спортивной борьбы.

Предварительный массаж в системе подготовки борца. Согревающий, успокаивающий и возбуждающий массаж.

Восстановительный массаж в системе подготовки борца. Массаж при спортивных травмах.

## ***Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Понятие «технико-тактическое мастерство» в спортивной борьбе. Критерии оценки технико-тактического

мастерства: объем, разносторонность, эффективность и надежность технико-тактических действий борца.

Принципы управления процессом совершенствования технико-тактического мастерства в борьбе. Модельные характеристики технико-тактического мастерства борца на разных этапах подготовки.

Формирование и совершенствование индивидуальной "коронной" техники – главная цель технико-тактической подготовки борца высшей квалификации.

Особенности формирования, совершенствования, сохранения и обновления «коронных» приемов техники и их связь с тактикой борьбы.

Совершенствование тактических умений и навыков создания условий для проведения «коронных» приемов в различных ситуациях единоборства с равными и превосходящими противниками.

### ***Тема 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Частные методики освоения технико-тактических действий. Освоение основных и вспомогательных упражнений. Освоение ведения различных видов схваток, выполнения приемов и защит. Освоение выполнения оздоровительно-восстановительных упражнений в период активного отдыха.

### ***Тема 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Формирование у российских спортсменов активной жизненной позиции. Общественная активность спортсменов.

Воспитание единства слова и дела, непримиримости к проявлению недисциплинированности, равнодушия и эгоизма.

Комплексное применение методов психорегуляции. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки. Методы оценки эффективности психорегуляции.

### ***Тема 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА***

Материально-технические средства тренировки: тренажеры, специализированные спортивные снаряды, контрольно-измерительная аппаратура и т.п. Специализированные физиологические, биологические и диетологические средства воздействия на физиологические возможности организма спортсмена (барокамеры и термокамеры с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры, «электростимуляционная тренировка»), специальные питательные смеси, витаминные комплексы, медикаментозные средства и т.п.

### ***Тема 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Четырехгодичный макроцикл подготовки борца. Факторы, определяющие структуру и содержание четырехлетних макроциклов подготовки в вольной борьбе.

### ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Структура и содержание комплексных целевых программ подготовки сборных команд по вольной борьбе. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

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

Проведение соревнований различного масштаба, с различным количеством участников, разными способами: с двумя предварительными группами, круговым способом и выбыванием по олимпийской системе.

Ведение судейской документации: оформление заявки на участие в соревновании, протокола взвешивания, акта приема места проведения соревнования, протокола соревнований, протокола результатов встреч, судейской записки, составление графика распределения судей на схватки, схема отчета главного судьи соревнований.

#### ***Тема 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

Основные специализированные сооружения и комплексы для занятий вольной борьбой.

Требования, предъявляемые к спортооружениям технической комиссией Международной федерации борьбы.

#### ***Тема 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

#### ***Тема 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

### **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*(весь период)*

## ***Тема 1. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Регулирование массы тела в спортивной борьбе. Биологически активные добавки (БАД). Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса и научно обоснованные способы восстановления массы тела. Средства увеличения массы тела у борцов.

Средства повышения работоспособности и восстановление спортсменов.

Примерные комплексы основных средств восстановления:

массаж: классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

душ: гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

ванны: контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;

бассейн;

электросветопроцедуры: электростимуляция, диади-намотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроакупунктура; □ ингаляции.

## ***Тема 2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Комплексный контроль (КК) в системе подготовки борцов Цель КК. Важнейшие компоненты КК. Основные формы. Этапные комплексные обследования (ЭКО). Основная цель и задачи ЭКО.

Текущее обследование (ТО) и коррекция тренировочных нагрузок. Цель, задачи и методы ТО.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Цель, задачи и методы УМО.

Современные средства восстановления опорно-двигательного и мышечного аппарата спортсмена.

### ***Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Тактическая подготовка борцов высшей квалификации: совершенствование умений и навыков различными способами создавать условия для проведения приемов техники, осуществлять тактический план в схватке с равным и превосходящим противником, осуществлять выигрыш соревнования в целом.

Средства тактической подготовки. Разновидности построения тактических комбинаций. Анализ мастерства ведущих борцов. Совершенствование специальной техники и тактики в ходе подготовки к участию в соревнованиях, к схваткам с конкретными противниками; совершенствование избранной техники и тактики.

Методы совершенствования тактико-технической подготовки: метод повторения ситуаций (повторение тактико-технических комплексов); метод изменения условий (изменение места борьбы, смена партнера, выполнение тактико-технических комплексов при действии сбивающих факторов); методы вычленения (акцентированное внимание на отдельные моменты схватки, фиксирование, утрирование и др.).

Определение и устранение ошибок в тактических действиях, пути устранения недостатков в тактической подготовленности борца.

### ***Тема 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Методические принципы совершенствования технико-тактических действий в вольной борьбе. Отражение в методике тренировки специфики и особенностей соревновательной деятельности.

Основные блоки технико-тактических действий в спортивной борьбе:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимоположений борцов);
- фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;
- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;
- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);
- положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику).

Моделирование различных сторон единоборства как основной метод совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных борцов.

Педагогические способы моделирования противоборства. Формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов). Игровое противоборство по определенным правилам. Функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

Компоненты моделирования тренировочных заданий:

- классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы;
- результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов с позиций:
- эффективных технико-тактических действий, составляющих их арсенал;
- частоты применения различных технико-тактических действий;
- алгоритма последовательности реализованных атакующих действий по минутам поединка;
  
- эффективности использования борцами стандартных ситуаций;
- тактики ведения поединка;
- особенностей современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

**Тема 5. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА** Средства и методы психической коррекции. Развитие специальных способностей и оптимизация психического состояния спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка борца.

Адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям. Оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы. Устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т.д.). Ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

**Тема 6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА** Современные средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации

Фармакологическое обеспечение силовой и скоростно-силовой подготовки борцов.

**Тема 7. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Общая характеристика системы подготовки борцов высокого класса. Понятие о двух – и трехцикловом планировании годичной подготовки в спортивной борьбе. Структура и содержание отдельных этапов подготовки спортсменов высокого класса к ответственным международным соревнованиям.

**Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в вольной борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования.

Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля.

Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамики тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

### ***Тема 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ***

Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных ситуаций, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).

Субъективные факторы судейства ответственных международных соревнований по спортивной борьбе и их учет в подковке спортсменов высокого класса.

### ***Тема 10. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ***

Современное оборудование, новые технологии подготовки борцов; механизмы для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

### ***Тема 11. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ***

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### ***Тема 12. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ***

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

## **3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

1. привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование установки на тренировочную деятельность;
3. формирование волевых качеств спортсмена;
4. совершенствование эмоциональных свойств личности;
5. развитие коммуникативных свойств личности;
6. развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

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

**Объективные** трудности:

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

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и

навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.; трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

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

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических

барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями.

*Волевое действие есть* деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в Волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

*Волевое действие имеет следующие этапы:*

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

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

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

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

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные

усилия в  $1/2$ ,  $1/3$ ,  $1/4$  от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

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

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость.

Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и

динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании лов кости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

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

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

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

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

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия(знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений:

- спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами.

Например, пространственные включают размах движений (амплитуду),направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмен приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

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

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

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

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «за мотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

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

### **3.7. ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в образовательных организациях.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных учреждениях.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, спортивных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

**Физические факторы** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в юном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства** назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

#### **Методическое обеспечение программы спортивной подготовки:**

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей спортсмена, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития (филогенеза и онтогенеза).

Тренер, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

### **3.8. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций,

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

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

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

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы: -

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Ознакомление с антидопинговыми	Инструктаж	При поступлении

	правилами спортсменов с оформлением антидопингового обязательства		
2	«Что такое допинг и допинг-контроль?»	Беседа	На этапе НП
3	«Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»	Беседа	На этапе НП
4	«Всемирный антидопинговый Кодекс и его характеристика»	Беседа	На этапе НП
5	Профилактика применения допинга среди спортсменов»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
6	«Основы управления работоспособностью спортсмена»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
7	«Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
8	«Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
9	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
10	«Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
11	«Характеристика допинговых средств и методов»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
12	«Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»	Беседа	На этапе Т этап, ССМ, ВСМ
13	Работа антидопинговой направленности с родителями спортсменов.	Беседа	Постоянно
14	Организация и проведение общего	Собрание трудового	В начале года и по

	собрания по вопросу обсуждения Федерального закона №392-ФЗ от 22.11.2016 «О внесении изменений в УК РФ и УПК РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»	коллектива	мере актуализации информации
15	Сертификация инструкторов-методистов, тренеров, спортсменов (начиная с тренировочных групп) в РУСАДА		1 раз в год
16	Размещение своевременной информации на официальном сайте в системе Интернет.	Информационная страница на официальном сайте школы	По актуализации информации

### 3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

В течение всего периода тренировки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований.

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

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: - построить группу и подать основные команды на месте и в движении; - составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

- составить конспект урока и провести занятие с командой вообще образовательном учреждении;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства учреждения по греко-римской борьбе;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочных схваток совместно с тренером;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

##### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в греко-римской борьбе

Приложение № 4  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

## **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава

перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Приложение № 5  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на этапе начальной подготовки**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
--	---------------------------------------

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в  
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)

	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом

длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

*Этапный* контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности самбистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

*Текущая* проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в

выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене;

*Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе

отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

**4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

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

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в приложениях № 5-8 ФССП. Нормативы по технической подготовленности для зачисления перевода на этапы спортивной подготовки

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Т (СС)				ССМ	ВСМ
			1 год	2 год	3 год	4 год		
1	10 кувыркков вперед (сек)	5	17,2	16,5	16,2	16,0	15,6	15,0

		4	17,9	17,2	16,9	16,7	16,0	15,5
		3	18,8	18,5	17,8	17,6	17,2	16,0
		2	19,3	19,1	18,3	18,1	17,8	16,5
		1	20,0	19,8	19,2	19,0	18,4	17,1
2	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	5	13,5	11,5	10,8	10,0	9,5	8,5
		4	15,5	12,1	11,8	11,0	10,5	9,5
		3	17,5	13,2	13,5	12,0	11,5	10,5
		2	18,0	15,0	14,5	13,0	12,5	11,5
		1	18,5	16,0	15,5	14,0	13,5	12,5
3	Забегание на мосту 5-влево,5- вправо (сек)	5	16,0	16,0	15,5	15,0	15,0	14,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0	16,0	15,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0	17,0	16,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0	21,0	20,5
		1	39,5	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	5	27,0	23,0	23,0	22,0	20,0	18,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0	25,0	23,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5	36,0	33,5
		1	46,0	45,5	44,0	41,5	40,0	39,0
5	10 бросков манекена (сек)	5	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1	24,1	23,4
		3	38,0	38,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0	33,5	30,5
		1	48,0	47,5	44,0	43,0	40,0	36,5
6	10 кувырков назад (сек)	5	18,2	18,0	18,0	18,0	20,0	20,0
		4	20,5	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0
		3	22,0	22,0	22,0	22,0	24,5	24,5
		2	24,5	24,0	24,0	24,0	27,0	27,0
		1	27,0	26,5	26,5	26,5	30,0	30,0
7	Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек)	5	15,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0
		4	16,5	15,5	15,5	15,5	16,5	16,5
		3	18,0	17,0	17,0	17,0	18,0	18,0

		2	19,5	18,5	18,5	18,5	19,5	19,5
		1	20,0	19,5	19,5	19,5	20,0	20,0

## **Переводные нормативы по технической подготовленности**

(для всех групп подготовки)

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

#### **Забегания на мосту:**

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

#### **Перевороты с моста:**

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

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

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. **Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**
- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

### *Техника выполнения технико-тактических действий*

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

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

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу: а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

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

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

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

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.
2. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
4. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
6. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
7. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.

#### Дополнительная

1. Алиханов И. И. Техника и тактика классической борьбы. – М.: ФИС, 1986. – 304 с.
2. Подливаев Б.А., Грузных Г.М «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства» - М; «Советский спорт», 2004-546с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
4. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981. – 175 с.
5. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

6. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
7. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
11. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с .
12. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
13. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
14. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
15. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
16. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
17. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
18. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.

19. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984.– 241 с.
20. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
22. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюяна. – Малаховка, 1993. –82 с.
23. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.