

Держинский район  
Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена/принята  
на заседании педагогического совета  
31.08.2017г. протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»  
И.И. Прохоровский  
31.08.2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12-сентября N 730)

**для групп начальной подготовки,  
тренировочных групп**

Срок реализации 8 лет

Разработчик программы – И.В.Альбицкая,  
заместитель директора по УВР

Рецензент программы – Г.Г.Тогоев,  
тренер-преподаватель по вольной борьбе, МС

г. Кондрово  
2017г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |       |
|--|-------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА   | - 3   |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ   | - 5   |
| 2.1. Организация тренировочного процесса   | - 5   |
| 2.2. Учебный план  | - 9   |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  | - 11  |
| 3.1. Планирование системы подготовки борцов  | - 11  |
| 3.2. Паспортный и биологический возраст, как критерий отбора   | - 18  |
| 3.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков   | - 19  |
| 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ  | - 22  |
| 4.1. Средства совершенствования физической подготовки борца (ОФП, СФП)   | - 22  |
| 4.2. Специализированные игровые комплексы  | - 28  |
| 4.3. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий  | - 35  |
| 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА<br>В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ                        | - 37  |
| 5.1. Общие замечания   | - 37  |
| 5.2. Освоение элементов техники и тактики  | - 45  |
| 5.2.1. Техника, тактика вольной борьбы   | - 46  |
| 5.3. Подготовка и участие в соревнованиях  | - 52  |
| 5.4. Зачетные требования   | - 53  |
| 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА<br>В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ( ТГ-1,2.г.о.)      | - 54  |
| 6.1. Общие замечания   | - 54  |
| 6.2. Освоение элементов техники и тактики  | - 56  |
| 6.2.1. Техника, тактика вольной борьбы   | - 57  |
| 6.3. Подготовка и участие в соревнованиях  | - 68  |
| 6.4. Зачетные требования   | - 69  |
| 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА<br>В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ( ТГ-3,4,5 .г.о.) | - 70  |
| 7.1. Общие замечания   | - 70  |
| 7.2. Освоение элементов техники и тактики  | - 70  |
| 7.2.1. Техника, тактика вольной борьбы   | - 72  |
| 7.3. Подготовка и участие в соревнованиях  | - 81  |
| 7.4. Инструкторская и судейская практика   | - 81  |
| 7.5. Зачетные требования   | - 82  |
| 8. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА-СПОРТИВНАЯ БОРЬБА  | - 83  |
| 9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ   | - 84  |
| 10. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ   | - 85  |
| 11. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  | - 88  |
| 12. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА   | - 89  |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА  | - 101 |
| 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА   | - 107 |
| 15. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ  | - 112 |
| 16. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ   | - 114 |
| ЛИТЕРАТУРА   | - 116 |
| Приложение №1  | - 117 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко- римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Специфика вида спорта.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в развитии всего этого способствуют занятию борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе МКОУ ДОД «ДЮСШ» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.
- Приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».-

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по группе видов спорта единоборства;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по группе видов спорта единоборства;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по группе видов спорта спортивные единоборства;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*Основными задачами реализации программы являются:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе видов спорта спортивные единоборства.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы - 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения программы составляет 8 лет.

Школа осуществляет занятия по программе по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Организация тренировочного процесса

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются учебные планы, планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета школы.

Зачисление в ДЮСШ проводится на основании локальных актов ДЮСШ.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 до 13 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе и комплектовании тренировочных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Этап спортивной специализации** состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-5-й год обучения).

**Этап начальной спортивной специализации** (тренировочные группы 1- 2 года обучения) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в группах начальной подготовки или в спортивно- оздоровительных группах и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по видам борьбы (на основе многолетней подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Этап углубленной спортивной специализации** (тренировочные группы 3-5 года обучения) формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования по

вольной борьбе и прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

Группы формируются из учащихся, прошедших подготовку в группах НП (не менее одного года), сдавших контрольно-переводные испытания по ОФП, СФП, техническому мастерству (по избранному виду спорта) и, набрав проходные баллы, соответствующие периоду подготовки.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Формы занятий по спортивной 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, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического 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 (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение 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 контрольных нормативов.

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 спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в группах спортивной специализации проводятся главным образом групповым методом.

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.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный (все этапы подготовки) осмотр, а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании. Кроме того, все занимающиеся должны проходить текущий контроль, который осуществляет медицинская сестра, фельдшер спортивной школы и, по мере необходимости, – оперативный контроль.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для | Минимальная наполняемость | Максимальный набор в группу | Максимальное количество | Требования по спортивной подготовке на конец учебного |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|---|
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|---|

|                           |                                  |                           |                 |           |                              |  |
|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------|-----------|------------------------------|--|
|                           |                                  | зачисления в группы (лет) | групп (человек) | (человек) | тренировочных часов в неделю | года   |
| Этап начальной подготовки | До 1 года                        | 8                         | 10              | 25        | 6                            | Выполнение этапных нормативов                              |
|                           | До 2 лет                         | 8-10                      | 10              | 25        | 8                            | Выполнение этапных нормативов, зачисление в ТГ             |
| Тренировочный этап        | Начальная специализация 2 года   | 10                        | 9               | 20        | 12                           | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды 2-3 |
|                           | Углубленная специализация 3 года | 13                        | 9               | 20        | 18                           | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП, 2 вз.р.           |

### Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

| Год (этап) подготовки | Объем подготовки в часах максимальный |       | Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | Продолжительность одного занятия |                         |
|-----------------------|---------------------------------------|-------|--|----------------------------------|-------------------------|
|                       | в неделю                              | в год |  | в академических часах            | в астрономических часах |
| НП-1                  | 6                                     | 276   | 3  | 2ч                               | 1ч30мин                 |
| НП-2,3                | 8                                     | 368   | 4  | 2ч                               | 1ч30мин                 |
| ТГ-1, 2               | 12                                    | 552   | 4  | 3ч                               | 2ч15мин.                |
| ТГ-3, 4, 5            | 18                                    | 828   | 6  | 3ч                               | 2ч15мин                 |

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

На период каникул в общеобразовательных организациях занятия с обучающимися проводятся по утвержденному расписанию ДЮСШ на начало учебного года, в отдельных случаях, по согласованию с руководителями общеобразовательных организаций, по отдельному расписанию (плану) на период организации спортивно-оздоровительных площадок (лагерей) на базах общеобразовательных организаций.

В случае недоработки учебных часов по программе, когда тренировочные занятия попадают на праздничный день, то в период каникул в общеобразовательных организациях, в целях выполнения полного объема годового учебного плана, занятия с обучающимися могут проводиться два раза в день (утро и послеобеденное время).

Основным показателем работы программы дополнительного образования является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

## 2. 2. Учебный план

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, промежуточная и итоговая аттестация. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45 минут.

Тренерам-преподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

### Примерный учебный годовой план

| Разделы подготовки  | ГНП |    |    | ТГ  |     |     |     |     |
|---|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   | 1   | 2  | 3  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1. Теоретическая подготовка, 5%                             | 14  | 18 | 18 | 28  | 28  | 41  | 41  | 41  |
| 2. Общая физическая, специальная физическая подготовка, 25% | 69  | 92 | 92 | 138 | 138 | 207 | 207 | 207 |

|   |                                 |            |            |            |            |            |            |            |
|---|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 3. Избранный вид спорта, 45%:                                       | <b>124</b>                      | <b>166</b> | <b>166</b> | <b>248</b> | <b>248</b> | <b>373</b> | <b>373</b> | <b>373</b> |
| Теория и методика вольной борьбы                                    | 116                             | 154        | 152        | 222        | 220        | 337        | 331        | 331        |
| Соревновательная подготовка   | 4                               | 8          | 10         | 12         | 12         | 18         | 18         | 18         |
| Инструкторская и судейская практика                                 | -                               | -          | -          | 4          | 6          | 6          | 10         | 10         |
| Восстановительные средства и мероприятия                            | -                               | -          | -          | 6          | 6          | 8          | 10         | 10         |
| Контрольные испытания   | 4                               | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 4. Другие виды спорта и подвижные игры, 10%                         | <b>28</b>                       | <b>37</b>  | <b>37</b>  | <b>55</b>  | <b>55</b>  | <b>83</b>  | <b>83</b>  | <b>83</b>  |
| 5. Техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, 15% | <b>41</b>                       | <b>55</b>  | <b>55</b>  | <b>83</b>  | <b>83</b>  | <b>124</b> | <b>124</b> | <b>124</b> |
| Соревнования  | Согласно календаря соревнований |            |            |            |            |            |            |            |
| Общее количество часов  | <b>276</b>                      | <b>368</b> | <b>368</b> | <b>552</b> | <b>552</b> | <b>828</b> | <b>828</b> | <b>828</b> |
| Максимальное количество учебных часов                               | 6                               | 8          | 8          | 12         | 12         | 18         | 18         | 18         |
| Самостоятельная работа  | 3                               | 5          | 5          | 7          | 7          | 10         | 20         | 20         |
| Учебно-тренировочные сборы, дни                                     | 14                              | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         |
| Минимальный возраст для зачисления, лет                             | 8                               | 10         | 11         | 13         | 14         | 15         | 16         | 16         |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

#### 3.1. Планирование системы подготовки борцов

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- а). анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- б). прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- в). разработку системы педагогических воздействий от отдельных тренировочных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г). систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средствам и методам обучения, возрасту и состоянию здоровья занимающихся, наличие материально-технических, климатических и других условий;
- 6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
- 7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

*Внешнее планирование* (или планирование «сверху») осуществляется государственными и муниципальными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести Федеральные стандарты спортивной подготовки (Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 года № 412-ФЗ статья 33), которые должны будут учитываться при разработке учебных программ, классификационные программы, календарь международных и всероссийских, краевых и городских соревнований.

На основании этих директивных документов разрабатываются, так называемые, внутренние планы, для сборных команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект* планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки: между отдельными видами физических упражнений в программе физического воспитания, между общей и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и

воспитанием выносливости и т.д. Статический аспект планирования применяется на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки - учебный год или 2-4 года подготовки).

*Динамический аспект* заключается в оптимальном распределении по времени отдельных разделов воспитания на более короткий период подготовки (1-2 месяца подготовки – мезоцикл, 2-3 недельный этап - микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематизирования и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К *программно-нормативным основам* планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении *основных параметров тренировочных нагрузок* необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, анаэробные и смешанные);
- г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). В процессе выполнения

запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является *распределение тренировочных нагрузок во времени*. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

а) *по специализированности*, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

б) *по направленности*, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных и смешанных;

в) *по величине и координационной сложности*, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам **перспективного планирования**, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: тренировочный план, программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов (табл. 1) (За основу модели подготовки борцов взята программа многолетней подготовки А.А. Новикова и А.И. Колесова (1976), переработанная и адаптированная в соответствии с рекомендациями В.П. Филина (1980) и Г.С. Туманяна (1984)

К документам **текущего планирования** относятся график тренировочного процесса, годичный план подготовки (групповой, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

### Модель построения многолетней тренировки борцов

| <b>Компоненты подготовки</b>                     | <b>Этап предварительной подготовки</b>   | <b>Этап спортивной специализации</b>  |
|--|--|---|
| <i>Обучающиеся</i>                               | Новички 10-13 лет, годные по состоянию здоровья, допущенные врачом к занятиям вольной борьбой, при наличии заявления родителей   | Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 14-18 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования                     |
| <i>Группы подготовки</i>                         | Группы начальной подготовки  | Тренировочные группы начальной и углубленной спортивной специализации   |
| <i>Тренеры</i>                                   | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой   | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в борьбе, хорошо знающие методику проведения групповых занятий               |
| <i>Технико-тактическая подготовка</i>            | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства  | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков  |
| <i>Основные методы тренировки</i>                | Игровой, равномерный, повторный  | Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный   |
| <i>Формы организации тренировочного процесса</i> | Групповые тренировочные занятия комплексной направленности   | Групповые тренировочные занятия комплексной направленности  |
| <i>Условия подготовки</i>                        | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь  | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования          |
| <i>Цель подготовки</i>                           | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида борьбы |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><i>Основные задачи по видам подготовки:</i><br/> <i>а) Идеино-патриотическое и нравственное воспитание</i></p> | <p>Патриотическое воспитание;<br/> формирование ценностного отношения к спорту;<br/> формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности;<br/> воспитание чувства коллективизма и товарищества,</p> | <p>Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом;<br/> формирование активной жизненной позиции;<br/> формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту;<br/> привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества</p>   |
| <p><i>б) Теоретическая подготовка</i></p>   | <p>Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по</p>   | <p>Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности</p>  |
| <p><i>в) Специальная психологическая подготовка</i><br/><br/> <i>г) Физическая подготовка</i></p>                 | <p>Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств<br/><br/> Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений</p>   | <p>Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам<br/><br/> Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости</p> |
| <p><i>Питание</i></p>   | <p>Своевременное и разнообразное</p>  | <p>Своевременное, разнообразное, витаминизированное</p>  |
| <p><i>Средства восстановления</i></p>   | <p>Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе;<br/> физиотерапевтические - душ, баня</p>   | <p>Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры;<br/> физиотерапевтические - душ, баня</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <i>Медицинское и научно-методическое обеспечение</i>                 | Этапное медицинское обследование (ЭМО) и педагогическое обследование (ПО) физического развития и физической подготовленности                               | Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное (ЭМО), текущее (ТМО) и оперативное медицинское (ОМ) обследование и тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической   |
| <i>Система контроля:</i><br><i>а) организации системы подготовки</i> | Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий  | Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки   |
| <i>б) теоретической подготовки</i>                                   | Зачет по теории и методике вольной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения  |   |
| <i>г) физической подготовки</i>                                      | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения. |   |
| <i>д) технико-тактической подготовки</i>                             | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой    | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток  |
| <i>е) Соревновательной подготовки</i>                                |  | Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.  |
| <i>ж) инструкторская и судейская практика</i>                        |  | Получение в процессе проведения тренировочных занятий и соревновательной подготовки навыков в организации и проведении тренировочных занятий (в качестве инструкторов-общественников) и судейской практики. |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <i>Ограничения функционирования</i> | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития  | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия) |
| <i>Ожидаемые результаты</i>         | Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП   |

Первый год обучения в группах начальной подготовки можно разделить на три этапа: этап набора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований (6 мес.) и подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года обучения (4 мес.).

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения – групп начальной подготовки и 1-2-й годы обучения - для групп начальной специализации) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - соревновательный (6 мес.), переходный (2 мес.), подготовительный (4 мес.).

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 занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных 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 учащихся 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 спортивной специализации (1-5-й года обучения), 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) и 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).

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям, план проведения тренировочных сборов.

Учет тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

### **3.2. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов**

Комплектование спортивной школы основывается прежде всего на *паспортном* (календарном) возрасте учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

В спортивной деятельности принято подразделять учащихся на возрастные группы. К той или иной группе относят детей, которым в данный момент исполнилось полных лет, например  $9 \pm 6$  мес. Практика показывает, что такое распределение нецелесообразно, поскольку дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст - акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под *биологическим* возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них является костный возраст. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Оценку стадии развития вторичных половых признаков следует проводить ежегодно в одно и то же время, занося данные в карточку спортсмена. Данную работу выполняет врач физкультурного диспансера.

Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и *моторный* (*двигательный*) *возраст*, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся.

### 3.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. 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 детском 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 разветвляется 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 детей и подростков. 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 детей и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей 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 учащихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети 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 дети 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.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. 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 (таблица).

#### Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств по В.К. Бальсевичу

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

*F- -женский пол, M- мужской пол*

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

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей 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 детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

#### ***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.

## 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1. Средства совершенствования физической подготовки борца (для всех лет обучения)

#### Обще-подготовительные упражнения

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

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

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

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (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 лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и

движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

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

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

### **Упражнения с предметами:**

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

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

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

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

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

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье,

перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

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

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

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

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

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

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

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

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – 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:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Гребля на народных лодках.**

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

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

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

#### **Специально-подготовительные упражнения**

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

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в 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. Стигание 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. Кувьрки: 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.

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

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

### Номера заданий для игр в касания

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

В таблице 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 занимающихся 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 составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в таблице.

#### **Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров**

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

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

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

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

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

## Номера заданий для игр в блокирующие захваты

| № п/п | Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками |                   | Особенности захвата         |                |                          |                |
|-------|---|-------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|----------------|
|       |   |                   | Не прижимая руку к туловищу |                | Прижимая руку к туловищу |                |
|       | Левой   | правой            | Захват изнутри              | Захват снаружи | Захват изнутри           | Захват снаружи |
| 1.    | Правую кисть  | Левую кисть       | 1                           | 23             | 45                       | 67             |
| 2.    | Упор в грудь  | Левую кисть       | 2                           | 24             | 46                       | 68             |
| 3.    | Упор в живот  | Левую кисть       | 3                           | 26             | 47                       | 69             |
| 4.    | Упор в плечо  | Левую кисть       | 4                           | 26             | 48                       | 70             |
| 5.    | Упор в предплечье                                     | Левую кисть       | 5                           | 27             | 49                       | 71             |
| 6.    | Упор в бедро  | Левую кисть       | 6                           | 28             | 50                       | 72             |
| 7.    | Левую кисть   | Правую кисть      | 7                           | 29             | 51                       | 73             |
| 8.    | Правую кисть  | Упор в грудь      | 8                           | 30             | 52                       | 74             |
| 9.    | Правую кисть  | Упор в живот      | 9                           | 31             | 53                       | 75             |
| 10.   | Правую кисть  | Упор в плечо      | 10                          | 32             | 54                       | 76             |
| 11.   | Правую кисть  | Упор в предплечье | 11                          | 33             | 55                       | 77             |
| 12.   | Правую кисть  | Упор в бедро      | 12                          | 34             | 56                       | 78             |
| 13.   | Левую кисть   | Левую кисть       | 13                          | 35             | 57                       | 79             |
| 14.   | Левое предплечье                                      | Левую кисть       | 14                          | 36             | 58                       | 80             |
| 15.   | Левый локоть  | Левую кисть       | 15                          | 37             | 59                       | 81             |
| 16.   | Левое плечо   | Левую кисть       | 16                          | 38             | 60                       | 82             |
| 17.   | Левое бедро   | Левую кисть       | 17                          | 39             | 61                       | 83             |
| 18.   | Правую кисть  | Правую кисть      | 18                          | 40             | 62                       | 84             |
| 19.   | Правую кисть  | Правое предплечье | 19                          | 41             | 63                       | 85             |
| 20.   | Правую кисть  | Правый локоть     | 20                          | 42             | 64                       | 86             |
| 21.   | Правую кисть  | Правое плечо      | 21                          | 43             | 65                       | 87             |
| 22.   | Правую кисть  | Правое бедро      | 22                          | 44             | 66                       | 88             |

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся 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 учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера пред-полагает 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 учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

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

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

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

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

*Рук с головой* – спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

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

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

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

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

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

### **Варианты усложнения заданий**

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «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 «отступить 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 максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена- борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в

армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. **Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий,** создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся 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 вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени

–1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

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

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

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге

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

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

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

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

#### **4.3. 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.

## 5.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 5.1. Общие замечания

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной 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 обучения (как исключение со 2-го).

#### Примерное распределение тренировочного времени на занятиях по борьбе

| Длительность занятия | Стойка     | Партер     |
|----------------------|------------|------------|
| 45 мин.              | 14-15 мин. | 5-6 мин.   |
| 90 мин.              | 38-50 мин. | 12-16 мин. |
| 135 мин.             | 70-83 мин. | 24-27 мин. |

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 обучения процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы занимающихся 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 учебного 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 занимающихся в течение первых 2-3 лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора тренировочного материала для начального обучения должен быть

положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации детей 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 обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое 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 обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку занимающиеся этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует направленности средств. Основные средства подготовки борцов в спортивно-оздоровительных группах и на начальном этапе приведены в таблицах 16-20.

В группы начальной подготовки рекомендуется принимать детей в возрасте с 9- 10 лет, 12-18 лет, впервые обратившихся в ДЮСШ, а также переводить из других этапов подготовки, обучающихся не выполнивших нормативные требования. Учащихся можно зачислять на соответствующий их возрасту этап подготовки в тренировочные группы при условии выполнения нормативных требований соответствующего этапа подготовки.

**План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения тренировочного материала для ГНП-1 г.о. период обучения (10-18 лет)**

| Структура годовичного цикла  | Месяцы  |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|-----|------|------|------|
|  | I   | II    | III   | IV    | V     | VI    | VII   | VIII  | IX  | X    | XI   | XII  |
|  | Периоды   |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| Этап выполнения программных требований   |   |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| <b>Соревнования:</b>   |   |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| Тренировочные  |   |       |       | X     |       |       |   |       |     | X    |      |      |
| Контрольные  |   |       |       |       |       | X     |   |       |     |      |      | X    |
| Основные   |   |       |       |       |       |       | X   |       |     |      |      |      |
| <b>Учебный материал:</b>   |   |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| I. Специально-подготовительные упражнения<br>Акробатика<br>– обязательный комплекс элементарных упражнений | Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением  |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| – сложные акробатические упражнения  | 6-8 мин на каждом занятии<br>(в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники)                            |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| – самостраховка  | 4-6 упражнений в каждой разминке  |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| – специальные упражнения   | Обязательное включение комплекса упражнений основную часть занятия  |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| II. Игровые комплексы  |   |       |       | 25-   | 31-   | 35-   | 39-   |       | 50- |      |      |      |
| – игры в касания (таб.18)  | 1-14  | 15-18 | 19-24 | 30    | 34    | 38    | 42  | 43-49 | 56  | 1-56 | 1-56 | 1-56 |
| – игры в блокирующие захваты (таб.19)  | 45-50   | 51-56 | 57-61 | 62-66 | 67-72 | 73-78 | 79-83   | 84-88 | 88  | 88   | 88   | 88   |
| – игры в атакующие захваты (со 2 года обучения)  | 4-8 мин в основной части занятия – последовательное освоение вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| – игры с теснением соперника   | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия  |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| – подвижные и спортивные игры  | 8-10 мин в заключительной части занятия   |       |       |       |       |       |   |       |     |      |      |      |
| III. Элементы техники:<br>в стойке<br>в партере  | Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы  |       |       |       |       |       | Закрепление пройденного материала в играх в дебюта и в соревнованиях по мини-борьбе |       |     |      |      |      |



**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения тренировочного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки (10-11 лет)**

| Структура годового цикла                                | Месяц  |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
|---|--|--|-------|-------|-------|-------|---|------------------|-------|-------|-------|-------|
|   | I  | II   | III   | IV    | V     | VI    | VI  | V                | IX    | X     | XI    | XII   |
|   | Период   |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
|   | Этап набора и комплектования   | Этап ознакомления с основными средствами подготовки и выполнения |       |       |       |       |   | Подготовительный |       |       |       |       |
| <b>Соревнования:</b>                                    |  |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| Тренировочные   |  |  |       | X     |       |       |   |                  |       |       | X     |       |
| Контрольные   |  |  |       |       |       |       | X   |                  |       |       |       | X     |
| Основные  |  |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| <b>Учебный материал:</b>                                | Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением                     |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| I. Специально-подготовительные упражнения<br>Акробатика | Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением                     |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| – сложные акробатические                                | 6-8 мин на каждом занятии  |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| – самостраховка   | 4-6 упражнений в каждой  |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| – упражнение на мосту                                   | Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть            |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| II. Игровые комплексы                                   |  |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| – игры в касания (таб.18)                               | 1-14   | 15-18  | 19-24 | 25-30 | 31-34 | 35-36 | 37-38   | 39-40            | 41-42 | 43-56 | 43-56 | 43-56 |
| – игры в блокирующие захваты                            | 1-5  | 6-12   | 13-17 | 18-22 | 23-27 | 28-34 | 35-39   | 40-44            | 1-5   | 6-12  | 13-17 | 18-22 |
| – игры в атакующие захваты                              |  |  |       |       |       |       |   |                  | 23-27 | 28-34 | 35-39 | 40-44 |
| –игры с теснением соперника                             | 4-8 мин в основной части занятия, последовательное усвоение основных вариантов атакующих |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| – игры в начало поединка (дебюты)                       | 4-6 мин в заключительной части занятия   |  |       |       |       |       |   |                  |       |       |       |       |
| III. Элементы техники:<br>в стойке и в партере          | Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы                     |  |       |       |       |       | Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе |                  |       |       |       |       |

**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки (11-12 лет)**

| Структура годового цикла                                     | Месяц  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       | Всего за год |
|--|--|-------|-------|------------|-------|--|------------------|----------------------|-------|-----------------------------|-------|-------|--------------|
|  | I  | II    | III   | IV         | V     | VI   | VII              | VIII                 | IX    | X                           | XI    | XII   |              |
|  | Соревновательный   |       |       | Переходный |       |  | Подготовительный |                      |       |                             |       |       |              |
|  | 1-й соревновательный   |       |       |            |       | Спортивно-оздоровительный и Самостоятельной подготовки |                  | Общеподготовительный |       | Специально-подготовительный |       |       |              |
| <b>Соревнования:</b>   |  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| Учебные  | X  |       |       |            |       |  | X                |                      |       | X                           |       | X     | 4            |
| Контрольные  |  | X     |       |            | X     |  |                  |                      |       |                             | X     | X     | 3            |
| Основные   |  |       | X     |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       | 1            |
| Количество схваток   | 2  | 2     | 2     |            | 2     |  | 2                |                      |       | 2                           | 2     | 2     | 16           |
| <b>Учебный материал:</b>                                     | <p align="center">Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением</p> <p align="center">6-8 мин на каждом занятии</p> <p align="center">4-6 упражнений в каждой</p> <p align="center">Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть</p> |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| <b>I. Специально-подготовительные упражнения, акробатика</b> |  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| – сложные акробатические упражнения                          |  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| – самостраховка  |  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| – упражнение на мосту  |  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| <b>II. Игровые комплексы</b>                                 |  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| – игры в касания (таб.18)                                    | 1-14   | 15-18 | 19-24 | 25-30      | 31-34 | 35-38  | 39-42            | 43-49                | 50-56 | 1-56                        | 1-56  | 1-56  |              |
| – игры в блокирующие захваты                                 | 45-50  | 51-56 | 57-61 | 62-66      | 67-72 | 73-78  | 79-83            | 84-88                | 45-88 | 45-88                       | 45-88 | 45-88 |              |
| – игры в атакующие захваты                                   | 4-8 мин в основной части занятия – последовательное освоение вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами  |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| – игры с теснением соперника                                 | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия   |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |
| – игры в начало поединка дебюта)                             | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия   |       |       |            |       |  |                  |                      |       |                             |       |       |              |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>III. Элементы техники:</b><br>в стойке и в партере | Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы | Совершенствование приемов в комбинациях и связках |  |
|---|--|---|--|

**План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 3-го года обучения в группах начальной подготовки (12-13 лет)**

| Структура годового цикла   | Месяц   |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     | Всего за год |
|--|---|----|-----|-----------------------------|------------|----|-----|------|------------------|------------|----|-----|--------------|
|  | I   | II | III | IV                          | V          | VI | VII | VIII | IX               | X          | XI | XII |              |
|  | Период  |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
|  | Соревновательный  |    |     |                             | Переходный |    |     |      | Подготовительный |            |    |     |              |
|  | Этап  |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| 1-й соревновательный   |   |    |     | Спортивно-оздоровительный и |            |    |     | Обще |                  | Специально |    |     |              |
| <b>Соревнования:</b>   |   |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| Учебные  | X   |    |     |                             |            |    | X   |      |                  | X          |    | X   | 4            |
| Контрольные  |   | X  |     |                             | X          |    |     |      |                  |            | X  |     | 3            |
| Основные   |   |    | X   |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     | 1            |
| кол-во схваток   | 2   | 2  | 2   |                             | 2          |    | 2   |      |                  | 2          | 2  | 2   | 16           |
| <b>Учебный материал:</b><br><b>I. Специально-подготовительные упражнения, Акробатика</b><br>–обязательный комплекс элементарных упражнений | 4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнения в каждую разминку   |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| Самостраховка  | 4-6 упражнений в  |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| Упражнение на мосту  | Обязательный комплекс в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту  |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| <b>II. Игровые комплексы</b>   | 6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий   |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| – игры в касания   | 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватом   |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| – игры в блокирующие захваты   | 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами  |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| – игры в атакующие захваты   | 4.8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами  |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| –игры с теснением соперника  |   |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |
| <b>III. Элементы техники:</b><br>– в стойке<br>– в партере   | Последовательное освоение новых элементов техники и тактики борьбы и совершенствование в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках |    |     |                             |            |    |     |      |                  |            |    |     |              |

– решение эпизодов схватки  
приемами

Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами

## 5.2. 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 учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

**Защита от захвата ног** – из различных стоек отбрасывание ног.

**5.2.1. Техника и тактика вольной борьбы**  
для групп начальной подготовки (1–3-й года обучения, 10–13 лет)

**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 и дальнего или бедра  | Захватить ноги атакующего спереди   | Перевод нырком под руку  |
| Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой     | Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку  | а) Перевод рывком за руку;<br>б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо  |
| Перевод нырком захватом ног                              | а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад;<br>б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху   |
| Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой | 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;<br>б) бросок подворотом захватом руки на плечо;<br>в) бросок подворотом захватом запястья |

*Сваливани  
я*

| <b>Приём</b>                             | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>                         |
|--|--|---|
| Сваливание сбиванием захватом ноги (ног) | а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться; | Перевод рывком захватом руки и шеи сверху |

*Броски наклоном*

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

***Броски поворотом (мельницы)***

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>                                   |
|---|--|---|
| Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри | а) Захватить руку, захватывающую ногу;<br>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***

| <b>Приём</b>   | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>                              |
|--|--|--|
| Бросок подворотом захватом руки за плечо                         | а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;<br>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 с передней подножкой |  |  |

***Броски вращением (вертушки)***

| <b>Приём</b>                          | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|---------------------------------------|---|--|
| Бросок вращением захватом руки снизу  | а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение;<br>б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить | Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку |
| Бросок вращением захватом руки сверху |   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги | вращение;<br>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 с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
  - Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
  - 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 и одноименной ноги изнутри.

## 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  | (одноименной) руки под плечо;                   |
| Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди | переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата | б) бросок через спину захватом руки через плечо |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней   | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;<br>б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего  | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами   |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри   | а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;<br>б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку   | Выход наверх захватом туловища                                 |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову                        |   |  |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри | а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру;<br>б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку | Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней   | а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе;<br>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                        | 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;<br>б) бросок через спину захватом запястья с зацепом |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее |   |   |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени     | а) Отставить ногу назад в сторону;<br>б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку  | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;<br>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 назад между ногами атакующего;<br>б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону | а) Выход наверх выседом;<br>б) бросок через спину захватом руки через плечо   |
| Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги                        | а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер;<br>б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону   | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;<br>б) выход наверх выседом;<br>в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги |
| Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки | Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего   | Выход наверх выседом  |

#### *Перевороты перекатом*

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

#### *Перевороты накатом*

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|---|---|--|
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку                     | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота | Бросок через спину захватом запястья с зацепом   |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой |   |  |
| Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой       | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой |  | атакующего |
|---|--|------------|

*Перевороты разгибание*

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>   |
|---|--|---|
| Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча | а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра;<br>б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад | а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи);<br>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 перекатом 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 накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- 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 бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

## **Тактика борьбы**

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

2-3-й годы обучения – 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.

### **5.3. Подготовка и участие в соревнованиях**

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

1-й год обучения – применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки.

2-3-й годы обучения – применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки, схватки по демонстрации техники. (Наиболее подготовленные занимающиеся могут принять участие в 1-2 соревнованиях).

| Виды соревнований        | Этапы и годы спортивной подготовки |            |             |                |
|--------------------------|------------------------------------|------------|-------------|----------------|
|                          | 1                                  |            | 2 этап      |                |
|                          | до года                            | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные              | -                                  | -          | 3-4         | 4-5            |
| Отборочные               | -                                  | -          | 1           | 1-2            |
| Основные                 | -                                  | -          | 1           | 1              |
| Главные                  | -                                  | -          | -           | 1              |
| Соревновательных схваток | 8                                  | 12         | 14-38       | 14-38          |

### Зачетные требования

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла обучающиеся сдают контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (таб. 5-10). Обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах и группах НП 1 года обучения сдают контрольные нормативы только по ОФП и наблюдается их динамика.

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения (приложение №1).

*По технико-тактической подготовке:*

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

Соблюдать режим дня. Вести дневник самоконтроля.

Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

(1-2-й годы обучения, 12 - 14 лет)

### **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 спортивного совершенствования, начиная с первого года обучения, 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 занимающихся 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 (6-8мин) 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 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).

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 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

**План-схема годового цикла и примерное распределение тренировочного материала для 1-2 годов (12-14 лет) обучения в группах начальной спортивной специализации**

| Структура годового цикла                | Месяц   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     | Всего за год |
|---|---|------------------|-----|------|------------------|----|-----|---------------------------|------------------|-----|------|-----|--------------|
|   | I   | II               | III | IV   | V                | VI | VII | VIII                      | IX               | X   | XI   | XII |              |
|   | Период  |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
|   | Соревновательный  | Подготовительный |     |      | Соревновательный |    |     | Переходный Самоподготовка | Подготовительный |     |      |     |              |
|   | Этапы   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
|   | С   | СПЭ              | КПЭ | ЭНПС | СЭ               |    | ВРЭ |                           | ОПЭ              | СПЭ | ЭНПС |     |              |
| <b>Соревнования:</b>                    |   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - учебные                               | X   | X                | X   | X    | X                |    |     |                           |                  | X   | X    | X   | 8            |
| - контрольные                           |   |                  |     | X    | X                |    |     |                           |                  |     | X    | X   |              |
| - основные                              | X   | X                |     |      |                  | X  | X   |                           |                  |     |      |     | 2-4          |
| Количество схваток                      | 2   | 3                |     |      |                  | 2  | 3   |                           |                  |     |      |     | 10           |
| <b>Учебный материал</b>                 |   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| <b>1. СПУ:</b>                          |   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - акробатика                            | 6-8 упражнений в каждом   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - самостраховка                         | 4-6 упражнений в  |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - упражнения на мосту                   | Обязательный комплекс в разминке; 4-8 мин. В основной и заключительной частях занятий – решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту  |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| <b>Комплексы для развития:</b>          |   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - ловкости                              | X   | X                | X   | X    | X                | X  | X   | X                         | X                | X   | X    | X   |              |
| - быстроты                              | X   | X                | X   | X    | X                | X  | X   | X                         | X                | X   | X    | X   |              |
| - силы                                  |   | X                |     | X    |                  | X  |     |                           |                  | X   |      | X   |              |
| - выносливости                          | X   |                  | X   |      | X                |    |     |                           | X                |     | X    |     |              |
| <b>II. Игровые комплексы</b>            | 12-24 мин. в разминке и основной частях занятия на каждом занятии   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| <b>III. Элементы ТТП:</b>               |   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - приемы борьбы в стойке                | Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики вольной борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп;<br>Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| - приемы борьбы в партере               |   |                  |     |      |                  |    |     |                           |                  |     |      |     |              |
| <b>V. Восстановительные мероприятия</b> |   | X                |     |      |                  |    | X   | X                         |                  |     |      |     |              |

## 6.2. 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**

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере

**6.2.1. Техника и тактика борьбы**  
для групп начальной специализации (1–2-й года обучения, 12-14 лет)

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

*Переводы в партер*

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

**Сваливани  
я**

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>   |
|---|--|---|
| Сваливание сбиванием захватом ноги  | а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье;<br>б) опереться рукой в голову, отставить ногу назад | а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;<br>б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги |
| Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри)                  |  |   |
| Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи) | Упираясь в бедро, отставить ногу назад   | Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи                                   |
| Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри                                      | Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону   | Перевод рывком захватом туловища  |
| Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри      | Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону   | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой                  |

**Броски наклоном**

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

|  |  |  |
|--|--|--|
| Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой | Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом         |  |  |

**Броски подворотом**

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>   |
|---|---|---|
| Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой          | а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед;<br>а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего                       | Перевод рывком захватом туловища  |
| Бросок подворотом захватом рук с подхватом                          | а) не дать атакующему повернуться к себе спиной;<br>б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть                                     | а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади;<br>б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой   |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи                               | а) Захватить свободную руку атакующего;<br>б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону | а) Перевод рывком захватом одноименной руки;<br>б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;<br>в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой       |
| Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой       |   |   |
| Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро            |   |   |
| Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом      | а) Приседая, упереться свободной рукой в таз;<br>б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище                | а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку;<br>б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой;<br>в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом |
| Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри |   |   |

**Броски поворотом (мельницей)**

| <b>Приём</b> | <b>Защита</b> | <b>Контрприём</b> |
|--------------|---------------|-------------------|
|--------------|---------------|-------------------|

|  |  |  |
|--|--|--|
| Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри | а) Вести схватку в высокой стойке;<br>б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону                     | Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги  |
| Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри        | а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу;<br>в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги) |
| Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи       |  |  |

### *Броски прогибом*

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>  |
|---|--|--|
| Бросок прогибом захватом руки и туловища  | Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего   | Бросок прогибом захватом за руку и туловище  |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой  | Присесть, отставляя ногу назад   | а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри;<br>б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой                         |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой  | Присесть, отставляя ногу назад   | Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу   |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом   | а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;<br>б) упереться захваченной рукой в грудь  | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>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;<br>б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра | а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу;<br>б) перевод рывком захватом туловища;<br>в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |
| Бросок прогибом захватом рук с подсечкой  | Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад   | а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;<br>б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота                                       |

## Комбинации

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
  - Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
  - Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
  - Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: опереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
  - Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
  - Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
  - Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
  - Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.
  - Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: опереться 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 и ближнего бедра | а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону | а) Выход наверх забеганием;<br>б) накрывание ближней ногой, выходом на верх |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром                       | а) Не дать захватить на рычаг;<br>б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват | а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи;<br>б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри | а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот);<br>б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе                   | а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри;<br>б) накрывание ближней ногой, выходом на верх                     |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром                 |  |  |
| Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами            | Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону  |  |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней   | а) Не дать захватить ноги;<br>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;<br>б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги                   |
| Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)   | Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор   | Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища   |

### *Перевороты забеганием*

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|---|---|--|
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени                   | а) отставить ногу назад – в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону | а) Бросок через спину с захватом запястья;<br>б) выход наверх выседом                            |
| Переворот забеганием захватом запястья и головы                               |   |  |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром | а) Прижать руку к себе;<br>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;<br>б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо |

### *Перевороты переходом*

| <b>Приём</b> | <b>Защита</b> | <b>Контрприём</b> |
|--------------|---------------|-------------------|
|--------------|---------------|-------------------|

|   |  |  |
|---|--|--|
| Переворот переходом захватом скрещенных голени                                  | а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего;<br>в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу                                      | а) Сбивание ногами назад с захватом ноги;<br>б) накрывание выседом с зацепом ногами  |
| Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки             | Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад  | а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра;<br>б) выход наверх забеганием |
| Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи) | Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону  | Переворот скручиванием захватом руки и ноги  |
| Переворот переходом, зажимая руку бедрами                                       | Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего  | Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри                                    |
| Переворот переходом ножницами и захватом подбородка                             | а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего;<br>б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер | Выход наверх выседом   |

### *Перевороты перекатом*

| <b>Приём</b>   | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|--|---|--|
| Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени | а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг;<br>б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу. | а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом;<br>б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.   |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра   | а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу;<br>б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги                  | а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени;<br>б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья;<br>в) переворот обратным захватом туловища |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками       | а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги  | а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья;<br>б) переворот обратным захватом туловища;<br>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром            | а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват;<br>б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего;<br>в) захватить руку, сесть на дальнее бедро | а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри;<br>б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).                                     |
| Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени            |  |  |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью |  | Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени   |

### *Перевороты разгибанием*

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

### *Перевороты накатом*

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|---|---|--|
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра                  | а) Не дать захватить руку, лечь на живот;<br>б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и опереться ближним бедром в ковер | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;<br>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом |
| Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой |   |  |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног                     | Садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер   | Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой   |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой  | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему   | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего   |

***Перевороты прогибом***

| <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;<br>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;<br>б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику                    | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо |

***Броски наклоном***

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|---|---|--|
| Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра | Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной | а) Выход наверх забеганием;<br>б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом |

***Броски прогибом***

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>  | <b>Контрприём</b>  |
|---|--|--|
| Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра | а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед;<br>б) поставить захваченную ногу между ног атакующего | а) Выход наверх выседом;<br>б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом |

*Дожимы, уходы и контрприемы сходом с моста*

| <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;<br>б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.   |
| Дожим захватом плеча и шеи спереди.                         | Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот  |  |
| Дожим захватом туловища с рукой сбоку                       | Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот                          |  |
| Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру    | Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки   | а) Переворот через себя захватом руки двумя руками;<br>б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди. |
| Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)          | Уход с моста: забеганием в сторону от партнера   |  |
| Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)               | Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот   | а) Выход наверх выседом;<br>б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища                                      |
| Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги | Уходы с моста:<br>а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот;<br>б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки |  |

## Комбинации

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

## Тактика борьбы

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

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

## Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

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

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

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

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

### Блокирующие упоры

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

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

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

*Задания по освоению действий, осложненных теснением*

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – *теснением*, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий 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.

### 6.3. Подготовка и участие в соревнованиях

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных соревнованиях (первенство города, района среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенствах ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должны превышать

одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании не более 4. Каждый занимающийся должен принять участие в 2-4 соревнованиях в течение года.

В учебных и контрольных соревнованиях:

- совершенствуются знания правил соревнований;
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками;
- вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схватками.

Продолжительность тренировочных схваток 6-9 мин.

Спортсмен может проводить одну-две схватки в течение одного занятия (с партнерами, различными по весу, росту, силе, скорости и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (в партере, стойке).

Обучающийся должен уметь применять изученные технические и тактические действия в соревнованиях.

#### **6.4. Зачетные требования**

*По общей и специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения (таб. 5-10).

*По технико-тактической подготовке:*

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников..

*По психологической подготовке:*

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## **7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

(ТГ- 3-5-й года обучения, 14-18 лет)

### **7.1. Общие замечания**

План-схема годового цикла подготовки представлена в таблице 24. Учебный 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 (учебных, 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 начальной специализации на этапе углубленной специализации закрепляется и совершенствуется.

### **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 возраста 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.

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

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

**План-схема годового цикла и примерное распределение тренировочного материала для 3-5 годов (14-18 лет) обучения в группах углубленной спортивной специализации**

| Структура годового цикла            | Месяцы   |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     | Всего за год |
|-------------------------------------|--|---------|-------------------------|---|------|--------|--------------------------|---|------------|-----|----------|-----|--------------|
|                                     | I  | II      | III IV V VI VII VIII    |   |      |        |                          |   | IX         | X   | XI XII   |     |              |
|                                     | Периоды  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
|                                     | Соревновательный   |         | Подготовит. Соревноват. |   |      |        | Восстанов-ный, самоподг. |   | Подготовит |     | Соревнов |     |              |
|                                     | Этапы подготовки   |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
|                                     | СЭ   | СПЭ КПЭ |                         |   | ЭППС | СЭ ВРЭ |                          |   | ОПЭ        | СПЭ | ЭНПС     |     |              |
| Соревнования:                       |  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| - учебные                           | X  | X       |                         | X | X    | X      |                          |   |            | X   | X        | X   | 8            |
| - контрольные                       | X  |         |                         | X | X    |        |                          |   |            | X   | X        | X   | 6            |
| - основные                          | X  | X       |                         |   | X    | X      |                          |   |            |     | X        | X   | 4-6          |
| Количество схваток                  | 4-5  | 4-5     |                         |   | 4-5  | 4-5    |                          |   |            |     | 4-5      | 4-5 | 16-30        |
| <b>Учебный материал</b>             |  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| СПУ: - акробатика                   | 6-8 упражнений в каждом занятии  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| - самостраховка                     | 4-6 упражнений в разминке  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| - упражнения на мосту               | Обязательный комплекс в разминке; 4-8 мин. В основной и заключительной частях занятий - решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту                                   |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| Комплексы для развития:             |  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| - ловкости                          | X  | X       | X                       | X | X    | X      | X                        | X | X          | X   | X        | X   |              |
| - быстроты                          | X  | X       | X                       | X | X    | X      | X                        | X | X          | X   | X        | X   |              |
| - силы                              |  |         | X                       | X |      |        | X                        | X | X          | X   | X        |     |              |
| - выносливости                      |  |         | X                       | X |      |        | X                        | X | X          | X   | X        |     |              |
| Игровые комплексы                   | 12-24 мин. в разминке и основной частях занятия на каждом занятии  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| Элементы ТТП:                       |  |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| - приемы борьбы в стойке            | Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках:   |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| - приемы борьбы в партере           | По решению эпизодов схватки - 8-12 мин; По реше По совершенствованию По захватам приемами - 12-24 мин; реодолению атакующих захватов - 8-12 мин; По блокирующих приемов - 8-12 мин |         |                         |   |      |        |                          |   |            |     |          |     |              |
| Восстановительные мер-я             |  | X       |                         |   |      |        | X                        | X |            |     |          |     |              |
| Инструкторская и судейская практика | X  | X       |                         |   | X    | X      |                          |   |            | X   | X        |     |              |

### 7.2.1. Техника и тактика борьбы

(для групп углубленной специализации ТГ - 3-5-й года обучения, 14-18 лет)

#### 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 с подножкой                  | Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги | а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги;<br>б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;<br>в) перевод выседом с захватом бедра через руку   |
| Перевод рывком захватом за ногу                                   |  |  |
| Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку      | Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему                   | а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой;<br>в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами;<br>г) накрывание захватом рук с зацепом |
| Перевод нырком захватом туловища с подножкой                      | а) Упереться предплечьем в грудь ; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед                         | а) Бросок через спину захватом запястья;<br>б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой  |
| Перевод вращением захватом ноги                                   | а) Упереться голенью между ног атакующего;<br>б) в момент нырка шагнуть вперед                       | Накрывание переносом ноги в сторону поворота   |

| Приём   | Защита  | Контрприём   |
|---|---|--|
| Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи                         | Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего  | Перевод рывком захватом туловища и бедра   |
| Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи | а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад;<br>б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад. | а) Перевод рывком захватом туловища (руки);<br>б) сбивание захватом ноги и туловища  |
| Сваливание сбиванием захватом ног   | Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться                                      | а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху;<br>б) перевод рывком захватом одноименной руки;<br>в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку;<br>г) переворот перекатом обратный захватом ближней ноги |
| Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи                           |   |  |
| 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;<br>б) бросок прогибом захватом шеи и туловища   |
| Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри                         | Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее  | а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;<br>б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом   |
| Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу                      | Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего  | Бросок прогибом захватом руки и туловища   |
| Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри                                | Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону   | а) Перевод рывком захватом туловища;<br>б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом  |

## Сваливания

### Броски наклоном

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

### Броски поворотом (мельницы)

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

### Броски подворотом

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

|  |  |           |
|--|--|-----------|
| Бросок подворотом захватом рук с подхватом |  | подножкой |
|--|--|-----------|

**Броски прогибом**

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

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

**Броски вращением (вертушка)**

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

**Комбинации**

- Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
  - Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.
  - Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
  - Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.
  - Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.
  - Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.
  - Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом -защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.
  - Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.
  - Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
  - Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

### *Перевороты скручиванием*

| Приём   | Защита  | Контрприём  |
|---|---|---|
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри       | Лечь на бок спиной к атакующему   | а) Выход наверх выседом;<br>б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги |
| Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри |   |   |
| Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи  | а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них;<br>б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего | а) Выход наверх выседом;<br>б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища    |

### *Перевороты забеганием*

| Приём   | Защита   | Контрприём                           |
|---|--|--------------------------------------|
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени     | а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер | Бросок через спину захватом запястья |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени |  |                                      |

### *Перевороты переходом*

| Приём  | Защита  | Контрприём   |
|--|---|--|
| Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами | Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе            | Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри |
| Переворот переходом, зажимая руку бедрами                | Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего | Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри  |

### *Перевороты перекатом*

| Приём  | Защита   | Контрприём  |
|--|--|---|
| Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени | а) Прижать руку к себе;<br>б) лечь на бок спиной к атакующему, | а) Бросок через спину захватом руки под плечо;<br>б) бросок через спину захватом запястья с зацепом |

|   |   |   |
|---|---|---|
| Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени                          | отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку                   | стопой.                                   |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью                  | Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться                            | Мельница захватом руки и одноименной ноги |
| Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову                             |   |   |
| Переворот перекатом с захватом шеи с бедром   | а) Прижать ближнюю ногу к груди;<br>б) движением вперед освободить дальнюю ногу | Накрывание выседом с захватом ноги        |
| Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра                                    |   |   |
| Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая бедро ближней ноги | Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот                                     | Выход наверх захватом туловища            |

### *Перевороты разгибанием*

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

### *Перевороты накатом*

| <b>Приём</b>   | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>  |
|--|---|--|
| Переворот накато́м захватом руки на ключ и ближнего бедра                              | Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;<br>б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего. |
| Переворот накато́м захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой                      | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему   | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего   |
| Переворот накато́м захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой |   |  |

***Броски  
наклоном***

| <b>Приём</b>  | <b>Защита</b>   | <b>Контрприём</b>   |
|---|---|---|
| Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди | а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;<br>б) поставить ногу между ног атакующего | Сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри  |
| Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра    | Поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед                                  | а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом;<br>б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку. |

***Броски  
прогибом***

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

***Дожимы, уходы и контрприемы с моста***

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| Дожимы захватом рук с головой спереди   | б) раскачиваясь в лево-вправо  |  |
| Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)                     | Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот  | Выход наверх забеганием  |
| Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)          | Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера;<br>б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера   | Забежать назад за атакующего   |
| Дожим захватом руки и туловища сбоку  | Уход с моста забеганием в сторону от партнера  | а) Переворот через себя захватом руки двумя руками;<br>б) переворот через себя захватом руки и туловища. |
| Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (находясь сверху) | Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот;<br>б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки | а) выход наверх выседом;<br>б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища                              |

***Броски  
подворотом***

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

### **Комбинации**

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.
- Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### **Тактика борьбы**

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

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контр-приемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

### **7.3. Подготовка и участие в соревнованиях**

Тренировочные схватки различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Каждый занимающийся должен принять участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

### **7.4. Инструкторская и судейская практика**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения:

- различных физических упражнений;
- показа различных физических упражнений;
  - проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;
  - приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- определение оценки технических действий в схватке;
- оценки пассивности;
- Определение поражения в схватке за нарушения правил.

## 7.5. Зачетные требования

*По общей и специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения (приложение №1)

*По технико-тактической подготовке:*

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку – не менее 2 баллов.

По окончании 5 года обучения в группах спортивной специализации спортсмен должен уметь:

- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником;
- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток (на фоне утомления);
- создавать видимость активной борьбы;
  - использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями;
  - использовать «срывы» соперника в партере с целью получения технического преимущества;
  - использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер.

*По психологической подготовке:*

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с разными соперниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперника, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого спортсмен должен уметь:

- управлять своим психическим состоянием;
- воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- выкладываться в ответственных поединках до конца;
- стойко переносить усталость и болевые ощущения;
- рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы команды выше личных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## 8. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

### Теория и методика спортивной борьбы

| Раздел, тема подготовки в рамках предметной области | Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации программы   |  |   |
|---|--|--|---|
|   | 1 этап (3 года)  | 2 этап (2 года)  | 3 этап (3 года)   |
| Методика Обучения борцов                            |  | Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники. | Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.   |
| Методика тренировки борцов                          | Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий. |  | Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Правила соревнований их организация и проведение</p> | <p>Разбор правил соревнований по борьбе. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.</p>   | <p>Организация и проведение соревнований по борьбе. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Акт приемки спортивного зала, в котором будут проводиться соревнования, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.</p>        |
| <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>        | <p>Общая и специальная физическая подготовка юных борцов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.</p> | <p>Специальная физическая подготовка борцов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств борца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p> |

## 9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

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

### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-

биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна.

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

#### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **10. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

#### ***Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов***

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

*Содержание текущего контроля включает:*

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на

организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения всей программы или этапа.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

***Методические указания по организации промежуточной аттестации.***

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года

Содержание контрольных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения  
на этапе начальной подготовки**

| Требования                               | Этап начальной подготовки                              |                              |
|--|--|------------------------------|
|  | 1 год  | Свыше 1 года                 |
| Минимальный возраст для                  | 9  | 10                           |
| Медицинские требования                   | Допуск к занятиям                                      | Допуск к занятиям            |
| Основания для зачисления(перевода)       | Прохождение индивидуального отбора, приёмные нормативы | Сдача контрольных нормативов |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки | -  | Не менее 80%                 |
| Спортивная подготовленность              | .  | -                            |
| Уровни соревнований                      |  | Участие в контрольных игра   |

**Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения  
на тренировочном этапе**

| Требования                                   | Тренировочный этап                          |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | Начальная специализация                     |   | Углубленная  |  |  |
|  | 1г  | 2г  | 3г   | 4г   | 5г   |
| Минимальный возраст для зачисления           | 10  | 11  | 12   | 13   | 14   |
| Медицинские требования                       | Допуск к занятиям                           | Допуск к занятиям                               | Допуск к занятиям                                      | Допуск к занятиям                                      | Допуск к занятиям                                      |
| Основание для зачисления                     | Выполнение приемных нормативов по ОФП и СФП | Выполнение контрольных нормативов по            | Выполнение Приемных нормативов по ОФП и СФП            | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП         | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП         |
|  |   |   | Юношеские разряды                                      | Юношеские разряды                                      | Юношеские Разряды                                      |
|  | Участие в районных соревнованиях не менее 7 | Участие в районных соревнованиях (не менее 2-х) | Участие в районных, зональных, областных соревнованиях | Участие в районных, зональных, областных соревнованиях | Участие в районных, зональных, областных соревнованиях |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % | Не менее 90%                                | Не менее 90%                                    | Не менее 90%   | Не менее 90%   | Не менее 90%   |

## 11. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

| Вид спорта             | Содержание занятий и упражнений  |
|------------------------|--|
| Гимнастика             | Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.  |
| Легкая атлетика        | Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.   |
| Акробатика             | Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.   |
| <b>Спортивные игры</b> |  |
| Баскетбол              | Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.  |
| Ручной мяч             | Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.   |
| Футбол                 | Удары по мячу ногами: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. |

## 12. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех лет обучения)

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице. В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

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 обучения: проблемный Метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения на всех этапах подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся 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.

### Примерный план по теоретической подготовке

| № пп | Наименование темы, раздела подготовки   | Распределение часов по этапам подготовки |     |     |   |     |     |   |   |
|------|---|--|-----|-----|---|-----|-----|---|---|
|      |   | Начальная подготовка                     |     |     | Спортивная специализация тренировочные группы |     |     |   |   |
|      |   | 1-й                                      | 2-й | 3-й | 1-й   | 2-й | 3-й | 4 | 5 |
| 1.   | Физическая культура и спорт в РФ  | x  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 2.   | Спортивная борьба в РФ  | x  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 3.   | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена  | x  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 4.   | Гигиена, закаливание, питание и режим борца. основы философии и психологии спортивных единоборств   | x  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 5.   | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны | x  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 6.   | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж   | x  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 7.   | Основы техники и тактики спортивной борьбы  |  | x   | x   | x   | x   | x   | x | x |
| 8.   | Основы методики обучения и тренировки   |  |     |     | x   | x   | x   | x | x |

|     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.  | Моральная и психологическая подготовка.  | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 10. | Физическая подготовка  | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 11. | Периодизация спортивной тренировки   |   |   |   |   |   | x | x | x |
| 12. | Планирование и контроль тренировки   |   |   |   | x | x | x | x | x |
| 13. | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований |   | x | x | x | x | x | x | x |
| 14. | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой   |   | x | x | x | x | x | x | x |
| 15. | Просмотр и анализ соревнований   |   |   |   | x | x | x | x | x |
| 16. | Установки перед соревнованиями   |   |   |   | x | x | x | x | x |

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 1-й год обучения

#### *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.

#### *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.

#### *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

#### *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.

#### *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.

#### *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

#### *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.

#### *Физическая подготовка борца*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

## 2-й год обучения

### *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.

### *Спортивная борьба в России*

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

### *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

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

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

### *Гигиена, закаливание, 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 закалывающих процедур.

### *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.

### *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.

### *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.

### *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.

### *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. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

*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 и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

*Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

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

**3-й год обучения**

*Физическая культура и спорт в России*

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

*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, дзю-до и самбо).

*Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена*

Возрастная периодизация роста и развития детского 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.

*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.

*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).

*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.

*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.

### *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, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

### *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.

### *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.

### *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, 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.

## ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

### 1-й год обучения

### *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.

### *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.

### *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.

### *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.

### *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе*

Требования к поведению занимающихся 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.

### *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 детьми и подростками.

#### *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.

#### *Основы методики обучения и тренировки борца*

Общая характеристика методов обучения. 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.

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

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

#### *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.).

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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 обучения**

#### *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 детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в ДЮСШ.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *Основы методики обучения и тренировки борца*

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения 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.

#### *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.

### *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.

#### *Планирование и контроль тренировки борца*

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

Формы и правила ведения дневника.

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

#### *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.

#### *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

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

#### *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).

#### *Установки перед соревнованием*

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

### **3-й год обучения**

#### *Физическая культура и спорт в России*

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

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж*

Антропометрические измерения физического развития борцов.

Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой 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.

#### *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.

#### *Основы методики обучения и тренировки борца*

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

#### *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 самомотивации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

#### *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.

#### *Периодизация спортивной тренировки в борьбе*

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

## *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.

### *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.

### *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой*

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

### *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.

### *Установки перед соревнованием*

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

## **4 и 5-й год обучения**

### *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.

### *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.

### *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.

### *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 учебно-тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

### *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, невроты.

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).

#### *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.

#### *Основы техники и тактики спортивной борьбы*

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения 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).

#### *Основы методики обучения и тренировки борца*

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

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

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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.

#### *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 учебно-методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

#### *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.

#### *Установки перед соревнованием*

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

### **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации», отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в СДЮСШОР заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

#### ***Методологические и методические принципы воспитания:***

х. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

#### **2. Педагогические принципы воспитания:**

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

#### ***Главные направления воспитательного процесса:***

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

*Основные задачи воспитания:*

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

***Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров***

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от *социально-психологических особенностей* спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно- нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной *выносливости спортсмена* [Сысоев Ю.В., 200х].

***Моральная выносливость*** - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить па протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально- политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

*Эмоционально-волевая готовность* - отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

*Морально-политическая готовность* - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

***Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.***

*Морально-психологический климат спортивного коллектива* - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются *социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы*, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями *социального фактора* являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями *профессионального фактора* выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям *психологического фактора* относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

*Бытовой фактор* (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

## **Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы в ДЮСШ**

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы.

*Организация* воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

*Методы и формы* воспитательной работы в ДЮСШ включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение, наказание.

***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

- индивидуальные и коллективные беседы;
  - информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
  - показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
  - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

### ***Методика анализа и состояния воспитательной работы***

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными *критериями* и *показателями* оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые *методы*: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-педагог*, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения,

примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

## 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

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, 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 учебно-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 соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая 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 – одно 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 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 учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со 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 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:

- х) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) 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 дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в  $x/2$ ,  $x/3$ ,  $x/4$  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 ловкости 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 па движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель 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. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную 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. В 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 спортсмену 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, какие волевые усилия требуются 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 недостаточно 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: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен

постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нельзя допускать, чтобы спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения или перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

## 15. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

### Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения,

виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;
- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;
- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;
- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и

коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

#### Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

## **16. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### *Кадровое обеспечение*

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

### *Материально техническое обеспечение:*

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажерный зал;

- Ковер борцовский 12 x 12 м
- Весы до 200 кг
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Доска информационная
- Зеркало 2 x 3 м
- Игла для накачивания спортивных мячей
- Маты гимнастические
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Штанга тяжелоатлетическая тренировочная
- Эспандер плечевой резиновый

## ЛИТЕРАТУРА

1. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС.
2. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС.

3. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС.
4. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе.– М.
6. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти».
7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС.
8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина».
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М.
11. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР.
12. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН.
13. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов.
14. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка.
15. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН.
16. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М.
17. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС.
18. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 N 145)
20. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
21. Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
22. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>
23. Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
24. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
25. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>