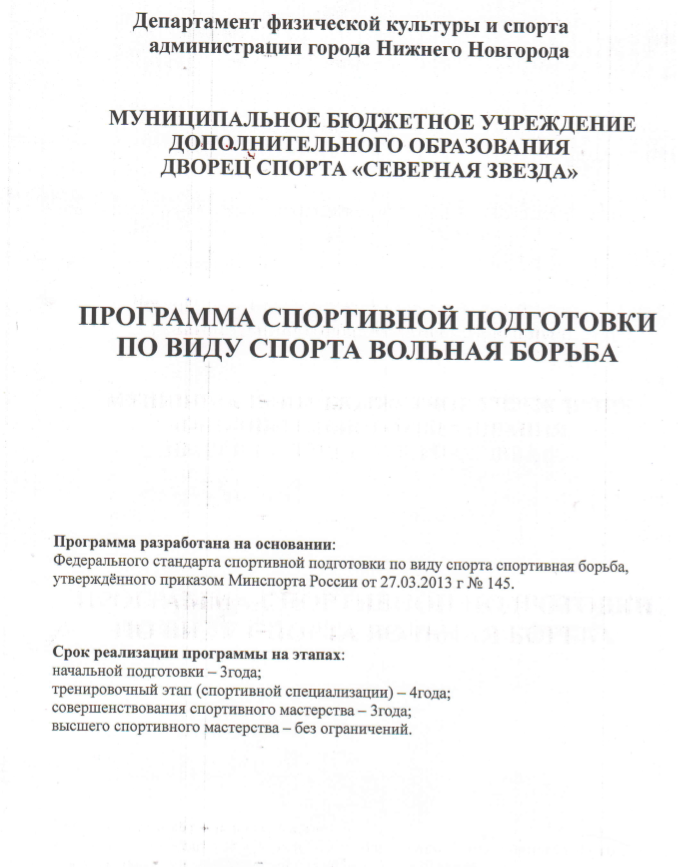
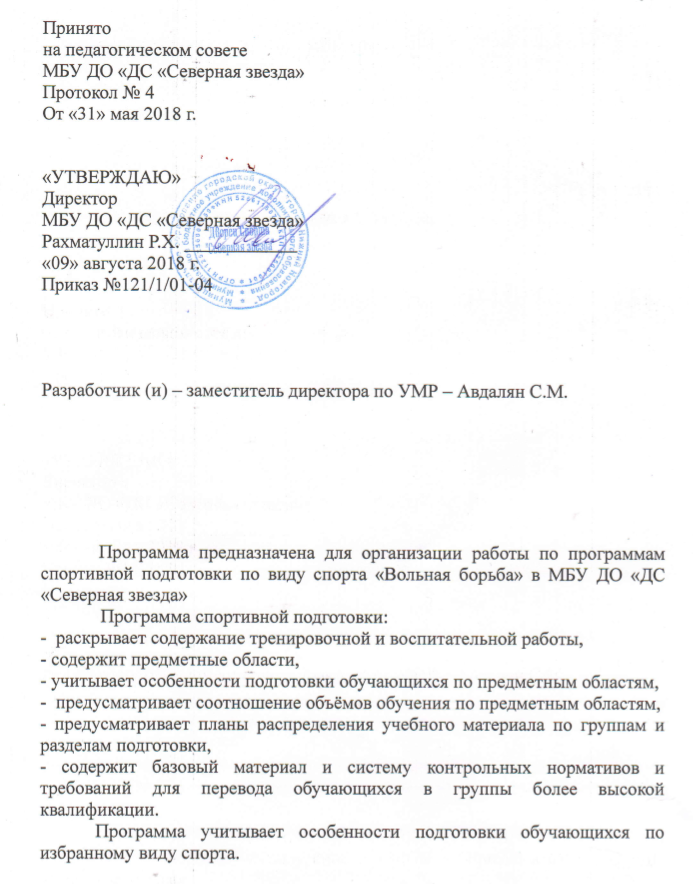
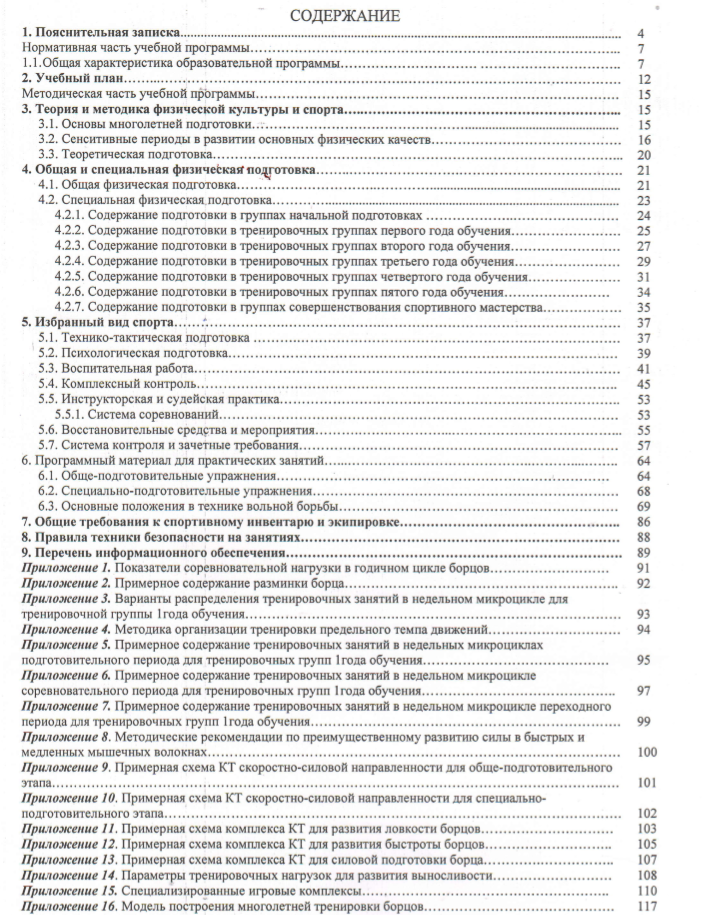
****

****

****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Борьба вольная – это единство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. История вольной борьбы насчитывает многие десятки лет. Названа она вольной в связи с тем, что в ней в отличие от борьбы классической, правилами установлено меньше ограничений, то есть борцу предоставлена большая свобода в выборе приемов для достижения победы.

В отличие от греко- римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами.

Характерная отличительная черта спорта - соревнования. Победители соревнований пользуются почетом и уважением, становятся кумирами нашего народа, являются примером для подрастающего поколения. Их достижения способствуют развитию борьбы, с помощью привлечения молодого поколения в данный вид спорта.

Но все же, не смотря на все положительные моменты, к настоящему времени в борьбе накопилось не мало проблем: снижается количество наших спортсменов в списках сильнейших мира, на последнем чемпионате Европы по борьбе в отличии от чемпионата Европы 2007 года, доминировали зарубежные спортсмены. И тому есть свои причины. Молодые тренера, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих воспитанников, форсируя их тренировку. На соревнованиях часто заметно, что молодые спортсмены имеют низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность, в то время как для достижения высоких спортивных успехов в соревнованиях по борьбе необходима определенная подготовленность. Борец, добивающийся более высокой степени подготовленности, имеет преимущество над соперниками.

В настоящий момент в вольной борьбе произошло много изменений: уменьшилось количество весовых категорий (из 11 осталось на данный момент 7), в связи с чем многим спортсменам приходится прибегать к сгонке веса, что отрицательно влияет на здоровье спортсмена, сократилось время схватки, поединок стал более динамичен, а, следовательно, теперь от спортсменов требуется большая скоростная выносливость. Для всех типов соревнований каждая весовая категория должна проводиться в течение одного дня, что так же требует от борца хорошей физической подготовки.

В следствии всего выше сказанного, становится понятно, что решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка, общая и специальная выносливость.

Модифицированная образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по вольной борьбе составлена в соответствии с Законом Российской Феде­рации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Модифицированная программа по вольной борьбе составлена на основе «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва \Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили, Грузных Г.М., Купцов А.П. М.: Советский спорт, 2003г.».

Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в вольную борьбу. Отличительной особенностью данной программы является объект – объектные, объект-субъектные отношения, субъект-субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями обучающихся. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

**Цель и задачи программы**

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для вольной борьбы, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

**Условия реализации программы**

Программа занятий рассчитана на более чем 10 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет. Программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной подготовки (3 года), в тренировочных группах (4 лет), в группах совершенствования спортивного мастерства (3 года), в группах высшего спортивного мастерства – без ограничений. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами обучения. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в учреждение и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В основе обучения вольной борьбе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития, а также основополагающие принципы спортивной подготовки.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

В настоящей программе выделено 4 этапа многолетней подготовки:

* этап начальной подготовки (НП). В ГНП зачисляются учащиеся, успешно освоившие дополнительную общеразвивающую программу по вольной борьбе, до­стигшие 10**-**летнего возраста, желающие заниматься по предпрофессиональный программе, не имеющие противопоказаний к занятиям и прошедшие просмотр и тестирование по виду спорта «Вольная борьба». На этом этапе осуществля­ется физкультурно**-**оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачис­ления на тренировочный этап; просмотр и тестирование осуществляется по нормативам ОФП и СФП для зачисления в ГНП. Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.
* тренировочный этап. Тренировочные группы начальной специализации (1,2годы обучения) формируются из учащихся, не имеющих противопоказаний к занятиям по вольной борьбе, успешно прошедшие аттестацию. Тренировочные группы углубленной специализации (3,4года обучения) формируются из учащихся, не имеющих противопоказаний к занятиям по вольной борьбе, успешно прошедшие аттестацию, имеющие положительную динамику итогов выступления на соревнованиях, а также к окончанию 5года обучения выполнить спортивный разряд кандидата в мастера спорта.
* этап совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из учащихся, мотивированных на преодоление больших тренировочных нагрузок, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Данные группы открываются по согласованию с учредителем. Продолжительность этапа до 3 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.
* Этап высшего спортивного мастерства. Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

- повышение стабильности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

Основными **формами** тренировочного процесса являют­ся: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обя­зательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортив­ного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестиро­вание и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях ус­тановления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

1. Стабильность состава обучающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

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

На **тренировочном этапе** подготовки ставится задача улуч­шения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повыше­ния уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по ви­дам спорта.

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

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений **на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

На этапе высшего спортивного мастерства

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

**На тренировочном этапе**:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

- освоение теоретического раздела программы.

**На этапе спортивного совершенствования:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

* 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности учащихся спортивных школ и клубов. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения вольной борьбы и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки борцов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углуб­ленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит борцу успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики вольной борьбы. Тактика борьбы изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими вольной борьбе, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике вольной борьбы и судейской практике.

В нормативной части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает: учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ вольной борьбы, овладения двигательной культурой борьбы и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях борец овладевает историческим опытом и элементами культуры вольной борьбы, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности борца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по вольной борьбе и занятий по другим видам спорта. Из вольной борьбы используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по ковру. Борцам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства борцы должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к вольной борьбе. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением борцов пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у юношей. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к учащимся облегчают построение педагогического обучения вольной борьбе.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных борцов (см. табл. 3).

**Классификация видов обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды обучения | Действия тренера и спортсмена |
| 1 | Сообщающее | 1. Тренер сообщает учебную информацию.  2. Борец слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание. |
| 2 | Программированное | 1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам).  2. Контроль тренера и самоконтроль борца. Спортсмен усваивает учебную информации последовательно, по частям. |
| 3 | Проблемное | 1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части.  2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), борец формирует побудительные стимулы к решению проблемы.  3. Борец осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения. |
| 4 | Игровое | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы. |
| 5 | Самостоятельное | 1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике. |

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

**Общие требования к организации тренировочной работы**

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

5. Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, тренировочных) является минимальным.

6. На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

7. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, а также от условий проведения занятий разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25% (начиная с тренировочных групп).

В таблицах 1-4 представлены режимы и основные параметры тренировочных занятий и соревнований на этапах подготовки, а также контрольные нормативы (подробное описание в гл.5.7).

**Таблица 1**

***РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ***

***И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Минимальный возраст для  зачисления | | Наполняемость  групп | | | | Максимальное  количество учебных  часов в неделю | | Требования по физической,  технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
| максимум | | минимум | |
| Группы начальной подготовки | | | | | | | | | |
| До 1 года | | 10 | | 20 | | 12 | | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Свыше 1года (2,3) | | 16 | | 12 | | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| Тренировочные группы | | | | | | | | | |
| 1-й | | 12 | | 14 | | 10 | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП |
| 2-й | | 14 | | 10 | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП. |
| 3-й | | 12 | | 10 | | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП |
| 4-й | | 12 | | 10 | | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, Iразряд, КМС |
| Группы совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| До 1 года | 14 | | 8 | | 6 | | 24 | | KMC, МС. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, рост спортивных результатов |
| Свыше 1года | 6 | | 4 | | 28 | |
| Группы высшего спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| Без ограничений | 16 | | 4 | | 2 | | 30 | | MC, МС МК. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, рост спортивных результатов |

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил тех­ники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максималь­ным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще го­довой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.   
 В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовитель­ный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третье­го года обучения, недельная тренировочная нагрузка может уве­личиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в лагерях, вовремя тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выпол­нен полностью.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных борцов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки борцов, специфических особенностях борьбы, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в табл.3.

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (период базовой подготовки и спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До 1года** | **Свыше 2-х лет** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | До 1 года | Свыше 2-х лет | Без ограничений |
| Максимальное количество учебных часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16-18 | 24 | 28 | 30 |
| Общая физическая подготовка (%) | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 | | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | | 16-20 |
| Техническая подготовка (%) | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-39 | | 25-32 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | | 6-8 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | 6-7 | 7-10 | 13-17 | 13-16 | | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 0,5-1 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, (%) | 0,5-1 | 1-2 | 3-5 | 3-6 | 5-6 | | 5-7 |

В нормативной части программы хотелось обратить внимание на распределение учебных часов в план-графике.

**Таблица 3**

**Примерный учебный план распределения часов в многолетней подготовке борцов на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До 1года** | **Свыше 2х лет** | **До 2-х лет** | **Свыше 2х лет** | До 1 года | Свыше 2лет | Весь период |
| **1** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 9 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 27 |
| **2** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **129** | **140** | **209** | **214** | **212** | **220** | **250** |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 75 | 70 | 95 | 90 | 80 | 80 | 85 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 54 | 70 | 114 | 124 | 132 | 140 | 165 |
| **3** | **Избранный вид спорта** | **110** | **167** | **255** | **485** | **759** | **901** | **959** |
| 3.1 | Техническая подготовка | 70 | 100 | 125 | 257 | 365 | 460 | 490 |
| 3.2 | Тактическая подготовка | 30 | 55 | 117 | 208 | 369 | 410 | 434 |
| 3.3 | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 13 | 20 | 25 | 31 | 35 |
| **4** | Медицинское обследование | 6 | 8 | 17 | 22 | 25 | 44 | 45 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика, соревнования | 6 | 10 | 15 | 35 | 38 | 29 | 30 |
| **6** | **Система контроля и зачетные требования** | 6 | 10 | 25 | 35 | 30 | 40 | 40 |
| **7** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | 10 | 14 | 15 | 18 | 18 | 29 | 29 |
| **Итого (46недель)** | | **276** | **362** | **552** | **828** | **1104** | **1288** | **1380** |
| Тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха (6недель) | | 36 | 54 | 72 | 108 | 144 | 168 | 180 |
| **ВСЕГО (52недели)** | | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** | **1456** | **1560** |

**Таблица 4**

**Формы подведения итогов реализации программы**

**Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Группа** | **Возраст** | **Нормативные требования для перевода на следующий год обучения** | | |
| **Общая и специальная физическая подготовка** | **Техническая подготовка** | **Участие в соревнованиях** |
| Этап начальной подготовки | НП-1  НП-2  НП - 3 | 9-10  10- 11  11-12 | 27 баллов  30 баллов  32 балла | -  -  - | 1  2  2-3 |
| Тренировочный этап | УТГ-1  УТГ-2  УТГ-3  УТГ-4 | 12-13  13-14  14-15  15-17 | 37 баллов  45 баллов  52 балла  58 баллов | 2 юн. 25%  от группы  2 юн. 50%  от группы  2 юн.  I юн. 50%  от группы | 2  2-3  3  3-4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | СС-1  СС-2  СС-3 | 16-17  17 и старше  17 и старше | 58 баллов  58 баллов  58 баллов | КМС  подтвердить КМС  -“- | Выступать на Чемпионате УрФО, Первенстве России  -“-  -“- |

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

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

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад  (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за  головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на  гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  (не менее 4 раз) |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 x 800 м, 1 мин. Отдыха (не более 5 мин. 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы  (не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,2 с) |
| Бег 60 м (не более 8,8 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с) |
| Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с) |
| Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин.) |
| Бег 2 x 800 м, 1 мин. Отдыха (не более 5 мин. 32 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России  международного класса |

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам  спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число  участников сбора |
| Этап  высшего  спортивного  мастерства | Этап  совершенствования  спортивного | Тренировочный  этап (этап  спортивной | Этап  начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по  подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по  подготовке к чемпионатам,  кубкам, первенствам  России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по  подготовке к другим  всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по  подготовке к официальным  соревнованиям субъекта  Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной  физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от  состава группы  лиц, проходящих  спортивную  подготовку на  определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные  тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для  комплексного медицинского  обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с  планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в  каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не  более двух сборов в год | | Не менее 60% от  состава группы  лиц, проходящих  спортивную  подготовку на  определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для  кандидатов на зачисление в  образовательные учреждения  среднего профессионального  образования, осуществляющие  деятельность в области  физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с  правилами приема |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1.Основы многолетней подготовки борцов**

Многолетняя подготовка борцов — это единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимо­сти от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и раз­личаются по типу организации (урочные и неурочные), направленнос­ти (общеподготовительные, специализированные, комплексные), со­держанию учебного материала (теоретические, практические). Основ­ной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, 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 урока). При проведении те­оретических занятий целесообразно отдельные положения теории под­креплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, табли­цами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хоро­ший методический комплекс, не требующий много места для хранения. **Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревнователь­ные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, груп­повые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществля­ется обучение основам техники и тактики борьбы. На тренировочных занятиях, 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. **Контрольные занятия** обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов (п.3.0). **Соревновательные занятия** применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофици­альных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

**Подготовительный период**. Задачи: укреп­ление здоровья обучающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершен­ствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

**Соревновательный период**. Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высо­кого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, при­обретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке учащихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревно­вательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки. Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

**Переходный период**. Задачи: активный от­дых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Обучающимся, уезжающим на каникулы, тренер-преподава­тель должен дать индивидуальное задание по общей и специаль­ной физической подготовке.

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать  
следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращение травм.

2. Игры (6—8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6—8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6—8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Специализированные игровые комплексы, которые можно применять в процессе тренировки представлены в приложении 15.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Возможные варианты примерного содержания разминки, тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки, рекомендации по методике развития физических качеств борцов представлены в приложениях 2-16.

**3.1. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств борцов**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста обучающихся в отдельных видах спорта, а также чемпио­нов, 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 - развитие живого организма без длительных остановок по опреде­ленному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - 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. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго уста­новленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биоло­гического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор обучающихся тренеры осуществляют на основе морфологических показате­лей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент обучающихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

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 в ДЮСШ 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.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественны­ми и количественными изменениями, происходящими в детском орга­низме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анали­за и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномер­но. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных греб­ней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. 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 - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 го­дам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. 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. Эти пе­риоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обус­ловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в резуль­тате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967). Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наиболь­шей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повы­шенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный резуль­тат от такого воздействия, называются сенситивными периодами. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют осо­бо благоприятные возможности для направленного воздействия на со­вершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 5).

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.

**Таблица 5**

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и 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.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к не­значительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 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.

Следует иметь в виду, что 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.

**3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

## **2. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

## **3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:**

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

## **4. РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ:**

История вольной борьбы.

**5. ВЫДАЮЩИЕСЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ:**

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

## **6. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

**7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка.

**8. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

**9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

**10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

(для всех групп)

## Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

## Общеразвивающие упражнения.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

## Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

## Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

## Упражнения из других видов спорта.

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.

## Спортивные игры.

Волейбол. 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 ногой: 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. Двусторонняя игра.

## Силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

**4.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

## Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, 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, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

## Упражнения для укрепления борцовского 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 ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, 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, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

## Имитационные упражнения.

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера 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.

**4.2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

1. **Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

**2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

## **БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).**

## **Бросок поворотом захватом руки и ноги.**

ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

### КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

## **ПРОХОДЫ В НОГИ.**

1. **Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а». КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

1. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

1. **Проход в две ноги.**

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

## **КОМБИНАЦИИ.**

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.
2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер
3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - ЗАЩИТА: захватитьголову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.
4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

## **ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

## **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

**4.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

1. **Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.**
2. **Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней**

ЗАЩИТА: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

## **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.**

**Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.

КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

### **ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.**

**Накат захватом руки и туловища.**

ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

ЗАЩИТА: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

### **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

#### Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

##### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

##### СВАЛИВАНИЯ.

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

**БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).**

## **Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

##### БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.

## **Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

##### БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

## **Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

##### ПРОХОДЫ В НОГИ.

**1. Высокий проход в ногу вразрез.**

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

КОНТРПРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

##### ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.

##### Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

**2. Высокий проход в ногу голова внутрь.**

ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

##### ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

**3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.**

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

**4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

КОНТРПРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.
2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.
3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.
5. Накат захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».
6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень
7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.
8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

**ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

**4.2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

1. **Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).**

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

##### НАКАТ.

1. **Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.**

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**1. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

1. **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

##### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

##### БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.

**Накручивание за предплечье.**

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, сукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

##### ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

##### Перевод в партер закручиванием кисти.

##### Перевод в партер за выпрямленную руку.

##### СВАЛИВАНИЯ.

## **Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.
4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.
5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.
6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.
7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.
8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.
9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

**ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

**4.2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.**

### **Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.**

ЗАЩИТА: выпрямить руки.

### **НАКАТ.**

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри**

ЗАЩИТА: не дать отключить руки.

### **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

## **Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.**

ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.**

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).
2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

##### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.БРОСКИ НАКЛОНОМ.

**1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель).**

ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

КОНТРПРИЕМ: а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

# **ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»**

# **( захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).**

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.

1. Бросок подворотом вправо, влево.
2. Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри

**ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.**

1. Бросок вращением «накручивание».
2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.
2. Проход в ногу нырком.

3. Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.
4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.
5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.
6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.
7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.
8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку
9. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.
10. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.
11. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

**ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

**4.2.5. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.

# **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

# **ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКА РЫЧАГОМ ИЗНУТРИ ЗАБРАНА ЗА КИСТЬ:**

1. переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая голову бедрами.
2. переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.
3. соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом на шею.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СНИЗУ.**

1. Выход наверх.
2. Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо (локотки).
3. Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.

# **ПРИЕМЫ СНИЗУ.**

1. Высед.
2. Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).
3. Сбивание под себя захватом руки под плечо.

# **Т Е Х Н И К А Б О Р Ь Б Ы В С Т О Й К Е.**

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА.**

ЗАЩИТА: двигаясь по ходу выдернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.

1. Проход в ногу;
2. Бросок через плечо (кочерга);
3. Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);
4. Сбивание зацепом одноимённой (разноимённой) ноги.
5. Выпрямить руку, затем бросок прогибом.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.**

**1. Захваченную кисть соперника опустить на бедро:**

а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;

б) перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи;

в) перевод нырком

2. Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.

3. Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.

4. Бросок вращением «вертушка».

5. Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.

6. Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО.**

1. Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.

1. Проход в ногу нырком под свою руку.
2. Захват головы сверху.

4. Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.**

1. Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.
2. Бросок подворотом через плечо «кочерга».
3. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.
4. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
5. Бросок подворотом через плечо «кочерга» в обратную сторону.
6. Сбивание в плечо.
7. Сбивание рукой за дальнюю ногу.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ.**

1. Сковывание: локти внутрь, на себя.

2. Проход в ногу нырком.

3. Бросок вращением «накручивание»

4. Перевод руки в положение «рука сбоку».

# **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.**

1. Швунги.
2. Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.
3. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
4. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.
5. Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).
6. Проход в ногу вразрез.
7. Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.
8. Бросок через плечо.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.**

КОНТРПРИЕМЫ: 1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.

1. Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.
2. Перевод в партер, растягивая соперника.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Посадка.
2. Перехват за две ноги, бросок наклоном.
3. Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

ЗАЩИТА: 1. Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата

1. Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорватьзахват.

**ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Посадка.
2. Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.
3. Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.

**ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.
2. Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.
3. Встать в стойку, посадки.
4. Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл.

# ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

**ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.
2. Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.

# ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок отхватом.

1. Накатом растянуть соперника и забрать балл.
2. Переворот перекатом захватом стопы и шеи.
3. Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.

# **ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.**

1. Скручивание захватом дальней ноги.
2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
3. Скручивание захватом двух ног за бёдра.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;

б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

# Перевод рывком, закручиванием кисти захватом руки и туловища -

# ЗАЩИТА: упереться рукой в грудь - проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу) -

а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;

б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;

в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги - ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное положение

# **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

# **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитам контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

# **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – 6 соревнованиях.

* + 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований*.*

В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

**Варианты КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере**

Обучающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84 и 96 кг, 96 и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке

(1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе.

Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

**Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере**

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки, разработанные совместно с засл.тренером РФ В.А. Мкртычевым.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5—6 человек)

(табл. 4-4). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течение 30 с с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках -1,5 мин, при 4-х -2 мин, при 6-ти -3 мин.

Количество кругов от 2-х до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше — 6—8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1—2, 3—4, 5—6, 7—8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом, состав пар по кругам следующий:

I круг — 1—2, 3—4, 5—6, 7—8; нечетные сверху

II круг — 8—1, 2—3, 4—5, 6—7; четные сверху

III круг — 1—6, 3—8, 5—2, 7—4; нечетные сверху

IV круг — 1—6, 3—8, 5—2, 7—4; четные сверху  
Отдых 6—8 минут.

V круг — 2—1, 4—3, 6—5, 8—7; четные сверху

VI круг — 1—8, 3—2, 5—4, 7—6; нечетные сверху

VII круг — 6—1, 8—3, 2—5, 4—7; четные сверху

VIII круг— 1—4, 3—6, 5—8, 7—2; нечетные сверху

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 с для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10—12 мин.

**(В связи с изменениями правил соревнований, появления новых приёмов в программу могут вноситься изменения и дополнения)**

**5. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**5.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

Изучение и совершенствование техники атакующих приемов в стойке в вольной борьбе. Группы технических действий в стойке. Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки. Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией. Стойки, дистанции, захваты и подготовка к захватам, передвижения и обманные движения. Использование дистанций. Дистанции бывают средними, дальними и ближними.

Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.

Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющее их от противника и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

Захваты. Захват ног – наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия. Большинство защитных действий и контрприемов именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении. Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а, следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость. Наиболее распространенными способами захвата ног являются: захват наклоном, захват с падением (полетом), захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам атакуемого. Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.

Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой – ниже или на уровне и т.д. захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне. Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными. При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами.

Отработка существующих захватов. Захваты. Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени. При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отрабатываемых захватов:

- захват ног выше коленей

- захват ноги выше колена наклоном

- захват ноги за бедро и голень наклоном

- захват ног полетом

- захват ноги за голень полетом

- захват ног полуполетом

- захват ноги выхватом

- захват ног захождением

Распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком в шею и плечо атакуемого вправо. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает голень правой ноги атакуемого кверху, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку. Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правой руки атакуемого. Правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево. Падая на правый бок, пролетает мимо атакуемого. По ходу захватывает правой рукой одноименную его голень за нижнюю часть. Затем быстро поворачивается вправо, грудью к ковру. Левой рукой захватывает одноименную голень сзади. Толчком вперед сбивает на колени. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, подходы к броскам. Броски туловищем, выведения из равновесия, сбивы. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревновательная практика. Судейство. Восстановление. Динамичная и быстро меняющаяся 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.

* 1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

# Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

**Главные методами психологической подготовки:** беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на **общую** и **специальную.**

**Общая психологическая подготовка** направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

**Специальная психологическая подготовка** направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную перед выступлением и в течение соревнований.

### Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

* получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
* получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
* определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
* разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
* стимуляции правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
* организация преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
* создание в процессе подготовки условий и использования приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

* психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
* психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно - психологического восстановления;
* психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

**Психологическая настройка перед каждым выступлением** должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

**Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями -** анализ прошедших выступлений, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности, организации условий для нервно- психологического восстановления (уменьшение психологического утомления, снижения напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушения и т. п.).

**Психологическое воздействие в ходе одного выступления** предусматривает короткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение психологической напряженности, психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализация психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах.

**5.3.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает 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 юного спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания,в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

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) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, 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 большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно обучающихся 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:***

1.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);

• 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 вне зависимости 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 (Ю.В.Сысоев, 2001).

***Моральная выносливость****— способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на 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 учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов *эмоционально-волевую 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.

Под *морально-политической готовностью* мы понимаем 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 так же 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.

— 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, состояния 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-преподаватель, 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 прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного 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, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого 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 самого обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного 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 юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее 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 слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного 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.

**5.4. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основными задачами врачебного обследования в учебно-тренировочных группах является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно- физкультурного диспансера и врачом МБУ ДО «ДС «Северная звезда». Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за обучающимися в группах начальной подготовки 1 года обучения и допуск к тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

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

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;

- дополнительных;

- комплексный контроль.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при до­пуске к занятиям вольной борьбой состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессио­нальных факторов риска), уровня физического развития (в том числе сте­пени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функ­циональных возможностей ведущих систем организма и общей физичес­кой работоспособности.

*Углубленные медицинские обследования* проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здо­ровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе сте­пени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и фун­кционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после пере­несенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, со­впадает с целью углубленных медицинских обследований.

Цель комплексного контроля (КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Срочный контроль (СК).

3. Этапный комплексный контроль (ЭКК).

4. Текущий контроль (ТК).

*Этапный контроль* проводится 4 раза в году:

• 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготови­тельного периода;

• 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;

• 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумуля­тивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;

- энергетические потенции организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

- специальная работоспособность.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных пост-нагрузочных из­менений в функциональном состоянии ведущих органов и систем орга­низма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики вы­полняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функци­ональное состояние:

- центральной нервной системы;

- вегетативной нервной системы;

- сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

*Срочный контроль.* Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосред­ственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период вос­становления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистриру­ются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процес­се тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;

- динамика частоты сердечных сокращений;

- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные из­менениячастоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетиче­ском характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд/мин должно занимать не более 60-90 с.

*Врачебно-педагогические наблюдения-* совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

**Таблица 13**

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ОСД | Методы исследований | Регистрируемые параметры |
| 1. Контроль за уровнем технико- тактической подготовленности | Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД | Технические действия, их оценка - выигранные и проигранные. Модельные характеристики |
| 2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

**Углубленный комплексный контроль (УКК)**

Основной целью УКК является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности самбистов.

Задачами УКК являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Этапный комплексный контроль ЭКК**

*Задачи:*

- определить уровень различных сторон подготовленности борцов после завершения определенного тренировочного этапа.

***Таблица 14***

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ЭКО | Методы исследований | Регистрируемые параметры |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности. | Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров. Аналитический анализ. | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки. |
| Уровень технико- тактической подготовленности СД. | Модельные фрагменты тренировки. | Модельные характеристики. |
| Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности. | Тест-тренировки направленного воздействия. | Сила, выносливость, быстрота. |
| Определение психофизиологических характеристик. | Анкетирование, тестирование. |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма. | Кардиография, биохимия. | Параметры ЭКГ и сердца, лактат. |

**Текущий контроль (ТК)**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамкаxпрограммы ТК (текущийконтроль).

Текущий контроль, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

***Таблица 15***

**Программа текущего обследования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ТО | Методы исследования | Регистрируемые параметры |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсомстрия, статистический анализ | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление |

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: A=txI, где t - время работы по заданиям (мин), I - интенсивность в баллах.

Шкала интенсивности (пульс уд/сек - баллы): 19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33 и < 33.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

где ЧП - частота пульса уд/мин; ДД - диастолическое давление; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленностиобучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

**Шкала оценки ИФС**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень **ИФС** | Диапазон значений |
| Низкий | < 0,675 |
| Средний | 0,676-0,825 |
| Выше среднего | 0,826 - 1 |
| Высокий | > 1 |

Для контроля за функциональным состоянием юных борцов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется палипаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В приложении 14представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха *(Р1)*, в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс *(Р2)* в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

R = [(Р1+Р2+Р3) *-* 200] /10.

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 16.

***Таблица 16***

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Тестирование общей физической работоспособности с помощью

Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

отн. ед.

Работоспособность считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

**Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста**

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигается к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд./10 с.

**Определение реакции на движущийся объект (РДО)**

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводят с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50- 60 см) делается отметка посередине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого - схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

**Измерение максимальной произвольной мышечной силы**

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы - их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый троекратно определяет максимальную мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте**

**сердечных сокращений (ЧСС)**

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд/мин. При развитии такого физического качества, как выносливость, у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд/мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд/мин, значит, нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд/мин. При разнице в 16-20 уд/мин функциональное состояние считают удовлетворительным, а при разнице более 20 уд/мин нагрузка явно не соответствует функ­циональным возможностям организма, и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (PolarElectro). Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия, мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;

- кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);

- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;

- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;

- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;

- определение времени и скорости восстановления ЧСС;

-функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;

- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;

- взаимосвязь с персональным компьютером.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых/мин, у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых/мин).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК)

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:

КЭК = (АД с - АД д) х ЧСС в мин;

где - КЭК - коэффициент экономичности кровообращения;

- АД - показатель артериального давления систолического;

- АДд - показатель артериального давления диастолического;

- ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона полного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например, утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

**Измерение времени простой двигательной реакции**

Время двигательной реакции, или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека, является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200мс) короче, чем у людей, не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень освоения  Оценка | Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях |
| неудовлетворительно | не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| хорошо | назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| отлично | назвал и выполнил без ошибок |

* 1. **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач МБУ ДО ДС «Северная звезда» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по вольной борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо обучить самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**5.5.1. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных борцов понимается изменение форм проведения соревнований, направ­ленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлет­воренности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоро­вью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца сле­дует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ве­дения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку обучающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

**5.6.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма борца.

**Тренировочный этап (до 2 лет обучения)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характе­ра пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация 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 глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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 (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Таблица 6**

Фармакологическое обеспечение борцов в условиях тренировочной соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды  Препараты | Тренировочная деятельность | | | Соревновательная |
| Подготовительный | Базовый | Предсоревновательный |
| 1. Витамины | + | + | + |  |
| 2. Энергодающие вещества | + | + | + | + |
| 3. Адаптогены | + | + | + | + |
| 4. Ноотропы | ++ | +++ | + | +++ |
| 5. Препараты пластического действия |  | + | + |  |
| 6. Антиоксиданты |  | + | + |  |
| 7. Аитигипоксанты |  | + |  | + |
| 8. Иммуномодуляторы |  | + |  |  |

**Таблица 7**

Примерные комплексы основных средств восстановления

|  |  |
| --- | --- |
| 1. После утренней зарядки | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ |
| 2. После тренировочных нагрузок | Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях:  - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;  - сауна, массаж;  - сауна, бассейн |

**5.7.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контрольно-переводные нормативы проводятся для каждой группы каждого года обучения, окончательное решении о переводе обучающегося на следующий этап обучения принимается тренерским советом МБУ ДО ДС «Северная звезда».

Для всех групп каждого года обучения следующие зачетные требования:

***По общей и специальной физической подготовке***  
 Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения.

**Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения**)

***Техника выполнения специальных упражнений.***

*Забегания на мосту.*

• оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

• оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

• оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста*

• оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

• оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

• оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

*Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.*

• оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

• оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

• оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъем разгибом*.

• оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

• оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

*Сальто вперед с разбега* (страховка обязательна);

• оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший толчок и группировка, выполняется с фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

• оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

***Техника выполнения технико-тактических действий.***

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием—защита — прием; б) прием—контрприем — контрприем; в) прием в стойке — прием в партере.

• оценка «5» — технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

• оценка «3» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

***По психологической подготовке***

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

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.

7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В ГНП 1года обучения

- бег 30 м в полную силу, 5,7с

- челночный бег 3/10м, 16сек.

- подтягивание на перекладине, кол-во раз

- отжимание от пола

- подъем туловища к ногам лежа на полу

- прыжок в длину с места, 180см

- выполнение технических действий (захваты, переводы, проходы в ноги)

- борьба в партере

**Таблица 8**

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки**

**2—3 го года обучения (10—12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пп | и единицы измерения | 29—47 кг | | | | | | | | 53—66 кг | | | | | | | | | Свыше 73 кг | | | | |
|  |  | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,4 | | 5,3 | | 5,2 | | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | | 5,2 | | 5,1 | | 5,0 | | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 9,6 | | 9,4 | | 9,2 | | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | | 9,2 | | 9,0 | | 8,8 | | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол. Раз) | 4 | | 6 | | 8 | | 10 | 12 | 4 | 6 | | 8 | | 10 | | 12 | | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4 | Вис на согнутых (угол до 90) руках | 16 | | 24 | | 32 | | 40 | 48 | 8 | 16 | | 24 | | 32 | | 40 | | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 30 | | 35 | | 40 | | 45 | 50 | 30 | 35 | | 40 | | 45 | | 50 | | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6 | Приседания с партнером равного веса (кол. Раз) | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Сгибание туловища лежа на спине  (кол. Раз) | 12 | | 15 | | 18 | | 21 | 24 | 12 | 15 | | 18 | | 21 | | 24 | | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн, стенке (кол. Раз) | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 9 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,8 | | 9,6 | | 9,4 | | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | | 9,6 | | 9,4 | | 9,2 | | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | | 160 | | 170 | | 180 | 190 | 150 | 160 | | 170 | | 180 | | 190 | | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | | 44 | | 46 | | 48 | 50 | 42 | 44 | | 46 | | 48 | | 50 | | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | | 5,0 | | 5,2 | | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | | 5,2 | | 5,4 | | 5,6 | | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 3,5 | | 4,0 | | 4,5 | | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | | 6,0 | | 6,5 | | 7,0 | | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
| 15 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 4,5 | | 5,0 | | 5,5 | | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | | 7,0 | | 7,5 | | 8,0 | | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. Раз) | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | 8 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз) | 12 | | 15 | | 18 | | 21 | 24 | 12 | 15 | | 18 | | 21 | | 24 | | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. Раз) | 9 | | 11 | | 13 | | 15 | 17 | 9 | 11 | | 13 | | 15 | | 17 | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | | 1,16 | | 1,14 | | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | | 1,14 | | 1,12 | | 1,10 | | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| 20 | Бег на 800 м (м, с) | 3,10 | | 3,05 | | 3,00 | | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | | 3,00 | | 2,55 | | 2,50 | | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 21 | Бег на 1500 м (м, с) | 7,30 | | 7,20 | | 7,10 | | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | | 7,10 | | 7,00 | | 6,50 | | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 22 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,5 | | 7,4 | | 7,3 | | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | | 7,4 | | 7,3 | | 7,2 | | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 23 | 10 кувырков вперед (с) | 18,8 | | 18,4 | | 18,0 | | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | | 18,0 | | 17,6 | | 17,2 | | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24 | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | | 17,2 | | 16,0 | | 14,8 | 13,6 | 18,8 | 17,6 | | 16,4 | | 15,2 | | 14,0 | | 19,6 | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 |
| 25 | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 17,5 | | 16,5 | | 15,5 | | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | | 15,5 | | 14,5 | | 13,5 | | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26 | Забегание на мосту:  5 — влево, 5 — вправо (с),  10 — влево, 10 — вправо (с), | 20,0 | | 19,0 | | 18,0 | | 17,0 | 16,0 | 20,0 | 19,0 | | 18,0 | | 17,0 | | 16,0 | | 27,0 54,0 | 26,0 52,0 | 25,0 50,0 | 24,0 48,0 | 23,0 46,0 |
|  | 15 — влево, 15 — вправо (с) | 48,0 | | 46,0 | | 44,0 | | 42,0 | 40,0 | 54,0 | 52,0 | | 50,0 | | 48,0 | | 46,0 | |  |  |  |  |  |
| 27 | Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с) | | 35.0 | | 33,0 | | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | | 37,0 | | 35,0 | | 33,0 | | 31,0 | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 28 | 10 бросков манекена подворотом (с) | | 36,0 | | 33,0 | | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 37,0 | | 34,0 | | 31,0 | | 28,0 | | 25,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 29 | Броски манекена подворотом за 20 с (коп. бросков) | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30 | Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. Коп. бросков за 20 с | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | (после 2-й серии — отдых 1мин); (коп. бросков за 20 с) | | 22 | | 24 | | 26 | 28 | 30 | . 20 | | 22 | | 24 | | 26 | | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
|  |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |

**Таблица 9**

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп**

**до 2х лет обучения (12—14 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
| пп | и единицы измерения | 29—47 кг | | | | | 53—66 кг | | | | | Свыше 73 кг | | | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,.6 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Сгибание рук в упоре на брусьях(кол. раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 | 16 | 20 | 24 | 23 | 32 |
| 6 | Приседания с партнером равного веса (кол. раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 9 | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 14,2 | 13,8 | 13,4 | 13,0 | 12,6 | 13,2 | 12,8 | 12,4 | 12,0 | 11,6 | 16,2 | 15,6 | 15.0 | 14.4 | 13.8 |
| 10 | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 10 | 9.7 | 9.4 | 91 | 8.8 | 10.2 | 9.9 | 9.6 | 9.3 | 9.0 | 12.4 | 12.1 | 11.8 | 11.5 | 11.5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 52 | 50 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 9,0 |
| 15 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с  (кол. раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17 | Сгибание рук в упоре лежа за 20с  (кол. раз) | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 | 0,81 | 0,79 | 0,77 | 0,75 | 0,73 |
| 20 | Бег на 800 м (м, с) | 1,74 | 1,70 | 1,66 | 1,62 | 1,58 | 1,76 | 1,72 | 1,68 | 1,64 | 1,60 | 1,84 | 1,80 | 1,76 | 1,72 | 1,68 |
| 21 | Бег на 1500 м (м, с) | 4,30 | 4,20 | 4,10 | 4,60 | 4,90 | 4,35 | 4,25 | 4,15 | 4,05 | 3,95 | 4,55 | 4,45 | 4,35 | 4,25 | 4,15 |
| 22 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,8 | 7,2 |
| 23 | 10 кувырков вперед (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 18,8 | 18,3 | 17,8 | 17,3 | 16,8 |
| 24 | 5-кратное выполнение упр.:  вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 13,8 | 13,3 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 14,2 | 13,7 | 13,2 | 12,7 | 12,2 |
| 25 | Забегание на мосту: 5 — влево, 5 — вправо (с), 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с) | 18,0  46,0 | 17,5  44,0 | 17,0  42,0 | 16,5  40,0 | 16,0  38,0 | 18,0  48,0 | 17,5  46,0 | 17,0  44,0 | 16,5  42,0 | 16,0  40,0 | 18,5 50,0 | 18,0 48,0 | 17,5 46,0 | 17,0 44,0 | 16,5 42,0 |
| 26 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 27 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 | 23,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 28 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 40,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 42,0 | 39,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 |

**Таблица 10**

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп**

**свыше 2х лет обучения (14—17лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 42—46 кг | | | | | 50—69 кг | | | | | Свыше 76 кг | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 9,7 |
| 3 | Бег на 100 м (с) | 14.8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 15,4 | 15.0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа(кол. раз) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 6 | Сгибание рук в упоре на брусьях(кол. раз) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 7 | Приседания с партнером равного веса (кол. раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| 10 | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 12,0 | 11,7 | 11,4 | 11,1 | 10,8 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,3 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 | 6,0 | 7,8 | 7,7 | 8,1 | 8,5 | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,8 |
| **15** | **Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)** | **6,5** | **7,0** | **7,5** | **8,0** | **8,5** | **8,5** | **9,0** | **9,5** | **10,0** | **10,5** | **8,0** | **8,5** | **9,0** | **9,5** | **10,0** |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 15 | 18 | 21 | 24 | 24 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 |
| 20 | Бег на 800 м (м, с) | 2,50 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,52 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 3,00 | 2,56 | 2,52 | 2,48 | 2,44 |
| 21 | Бег на 1500 м (м, с) | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 7,00 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 65,0 | 6,40 |
| 22 | Бег на 2000 м (м, с) | 9,55 | 9,45 | 9,35 | 9,25 | 9,15 | 10.0 | 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,50 | 9,40 |
| 23 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| 24 | 10 кувырков вперед (с) | 17,8 | 17,4 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | 17,8 | 17,4 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | 17,8 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16.4 |
| 25 | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 26 | Забегание на мосту : 5 — влево, 5 — вправо (с), 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с) | 17,5  44,0 | 17,0  42,0 | 16,5  40,0 | 16,0  38,0 | 15,5  36,0 | 17,5  47,0 | 17,0  45,0 | 16,5  43,0 | 16,0  41,0 | 15,5  39,0 | 18,0 49,0 | 17,5 47,0 | 17,0 45,0 | 16,5 43,0 | 16,0 41,0 |
| 27 | Перевороты на мосту: 10 раз (с),  15 раз (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| 28 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 |
| 29 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 |

**Таблица 11**

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (16лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Контрольные упражнения  и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 50—55 кг | | | | | 60—74 кг | | | | | Свыше 84 кг | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |  | 5,4 | 5,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| 3 | Бег на 100 м (с) | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 14,0 | 13,7 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 14,4 | 14,1 | 13,8 | 13,5 | 13,2 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (коп. раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 6 | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз) | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 | 33 | 40 |
| 7 | Приседания с партнером равного веса (кол. раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 8 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 9 | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (коп. раз) | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 10 | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 195 | 205 | 215 | 225 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 6,3 | 6,6 | 6,9 | 7,2 | 7,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| 15 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 8,6 | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 17 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с  (кол. раз) | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 |
| 20 | Бег на 800 м (м, с) | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 | 2,28 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,25 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 |
| 21 | Бег на 1500 м (м, с) | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 5,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 | 7,00 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 |
| 22 | Бег на 2000 м (м, с) | 9,30 | 9,20 | 9,10 | 9,00 | 8,50 | 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20 | 9,10 | 10,1 | 10,0 | 9,50 | 9,40 | 9,30 |
| 2. | Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин, с) | 5,32 | 5,24 | 5,16 | 5,08 | 5,00 | 5,36 | 5,28 | 5,20 | 5,12 | 5,04 | 5,48 | 5,40 | 5,32 | 5,24 | 5,16 |
| 24 | Максимальный поворот в выпрыгивании (град) | 510 | 540 | 570 | 600 | 630 | 490 | 510 | 540 | 570 | 600 | 390 | 420 | 450 | 480 | 510 |
| 25 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 7,3 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,1 | 6,9 |
| 26 | 10 кувырков вперед (с) | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 |
| 27 | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 |
| 28 | Забегание на мосту: 5 — влево, 5 — вправо (с), 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с) | 17,0 43,0 | 16,5 41,0 | 16,0 39,0 | 15,5 37,0 | 15,0 35,0 | 17,0 46,0 | 16,5 44,0 | 16,0 42,0 | 15,5 40,0 | 15,0 38,0 | 17,0 48,0 | 16,5 46,0 | 16,0 44,0 | 15,5 42,0 | 15,0 40,0 |
| 29 | Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с) | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 |
| 30 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 |
| 31 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 |

**Таблица 12**

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп совершенствования спортивного мастерства свыше 2х лет обучения (17-—18 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Контрольные упражнения |  |  |  |  | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | |  |  |  |  |
| пп | и единицы измерения | 50—55 кг | | | | | 60—74 кг | | | | | Свыше 84 кг | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,3 | 8,2 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,3 | 8,2 | 9,1 | 8,95 | 8,8 | 8.65 | 8,5 |
| 3 | Бег на 100 м (с) | 13,4 | 13,2 | 13,0 | 12,8 | 12,6 | 13,3 | 13,1 | 12,9 | 12,7 | 12,5 | 13,9 | 13,7 | 13,5 | 13,3 | 13,1 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа (коп. раз) | 52 | 57 | 62 | 67 | 72 | 57 | 62 | 67 | 72 | 77 | 42 | 47 | 52 | 57 | 62 |
| 6 | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз) | 28 | 33 | 38 | 43 | 48 | 33 | 38 | 43 | 48 | 53 | 23 | 28 | 33 | 38 | 48 |
| 7 | Приседания с партнером равного веса (кол. раз) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 9 | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (коп. раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 10 | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 188 | 198 | 208 | 218 | 228 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | 190 | 20 | 210 | 220 | 230 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 50 | 52 | 54 | 56 | 68 |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 6,1 | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,9 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 15 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 1,11 | 1,09 | 1,07 | 1,05 | 1,03 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,04 | 1,02 | 1,15 | 1,13 | 1,11 | 1,09 | 1,07 |
| 20 | Бег на 800 м (м, с) | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,30 | 2,26 | 2,43 | 2,39 | 2,35 | 2,31 | 2,27 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 2,32 |
| 21 | Бег на 1500 м (м, с) | 6,18 | 6,08 | 5,58 | 5,48 | 5,38 | 6,22 | 6,12 | 6,02 | 5,52 | 5,42 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 6,00 |
| 22 | Бег на 2000 м (м, с) | 13,36 | 13,24 | 13,12 | 13,0 | 12,48 | 13,44 | 13,32 | 13,20 | 13,08 | 12,56 | 13,52 | 13,40 | 13,28 | 13,16 | 13,04 |
| 23 | Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин, с) | 5,28 | 5,20 | 5,12 | 5,04 | 4,56 | 5,30 | 5,22 | 5,14 | 5,06 | 4,58 | 5,40 | 5,32 | 5,24 | 5,16 | 5,08 |
| 24 | Максимальный поворот в выпрыгивании (град) | 540 | 570 | 600 | 630 | 660 | 510 | 540 | 570 | 600 | 630 | 420 | 450 | 480 | 510 | 540 |
| 25 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,3 | 7,1 | 6,9 | 6,7 | 6,5 | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,8 |
| 26 | 10 кувырков вперед (с) | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 15,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 15,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 15,6 |
| 27 | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход  с моста с забеганием в любую сторону  и возвращение в и. п. (с) | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 |
| 28 | Забегание на мосту:  5 — влево, 5 — вправо (с), 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с) | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 42,0 | 40,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 |  |  |  |  |  |
| 29 | Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с) | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 |
| 30 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| 31 | 10 бросков манекена прогибом (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 |

**6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**6.1.ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

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

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

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

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

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

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса*. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и 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 вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

**Упражнения с предметами**:

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

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

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

г*) упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание 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 учебно-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 рук; 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 донышком 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 на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

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

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

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-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, тоже 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; 1/4 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, лазания, 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.

* 1. **СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Акробатические упраж**нения: 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 лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на  
руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи**: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок

(с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту**: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке**: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на 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; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение 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 оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном**: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедpе , стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, 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, поперек; имитация изучаемых приемов.

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

* 1. **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ТЕХНИКЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

**Описание техники приемов в вольной борьбе**

Все приемы в стойке делятся на виды: переводы в партер, броски, сваливания. Шире всего используются приемы перевода в партер, к тому же они технически проще остальных. Способы выполнения переводов: рывком, нырком, вращением (вертушкой). Основные действия: захват и подход к атакуемому, падение с атакуемым на ковер (в вольной и классической борьбе сопровождать противника при падении на ковер - обязательно), удержание атакуемого в партере.

**Переводы**

1. Перевод рывком за руку



Атакующий левой рукой захватывает снаружи запястье правой руки противника и направляет ее в сторону-вниз. Второй рукой подхватывает плечо изнутри, и продолжая резким рывком начатое движение, разворачивает противника к себе боком. Захватив свободной рукой туловище сзади, всю тяжесть тела переносит на захваченную руку, тем самым как бы сталкивая соперника в партер.

Защита: в момент рывка зашагивать левой ногой за правую ногу атакующего и рывком на себя освобождать захваченную руку.

1. **Перевод нырком с захватом шеи и туловища.**



Наиболее важные элементы этого приема – нырок под руку и сваливание соперника в партер. Нырок проходит так: находясь с противником в обоюдном захвате шеи, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью своей левой руки правую руку соперника снизу и ныряет под нее. Зашагивает одной ногой за спину атакуемого и делает рывок за шею вниз-в сторону. После этого захватывает рукой туловище соперника сзади и, отклоняясь назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

**Броски**

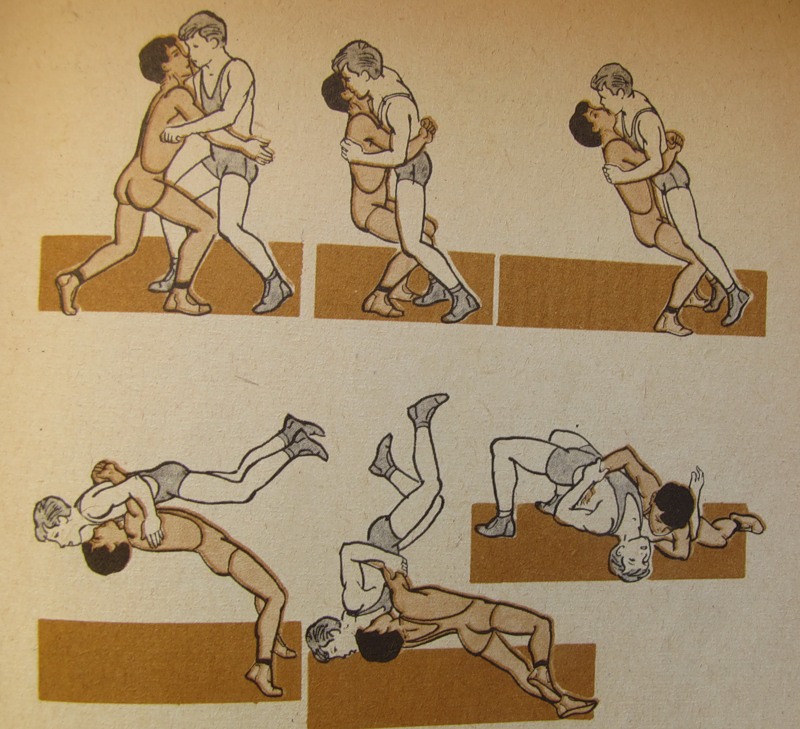
Основной механизм всех бросков, сбиваний, вертушек строить лучше так, чтобы атакующий начинал терять равновесие и лишь потом, силой воздействуя на противника, вовлекал его в общее падение. При этом во время падения атакующий должен успеть перевернуть противника таким образом, чтобы тот оказался в опасном положении. В зависимости от способа переворота различают броски подворотом (когда противник переворачивается через спину или бедро), прогибом (когда противник переворачивается толчком живота), мельницей (когда переворот осуществляется через плечи), вращением (когда атакующий воздействует силой тяжести, повисая на противнике) и центробежной силой (закрутка своего тела вокруг продольной оси приводит противника к падению).

1. Бросок наклоном с захватом туловища



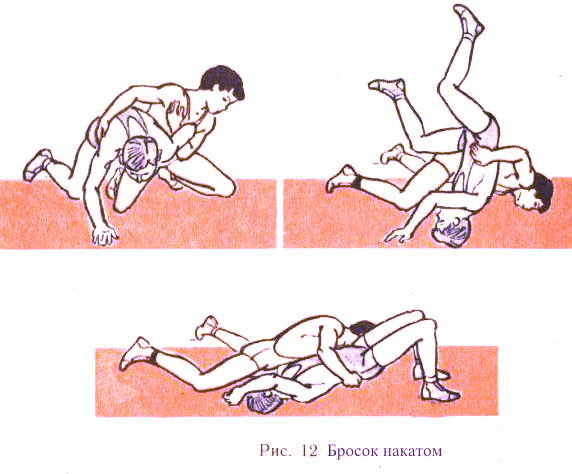
Это не самый сложный прием. Из стойки атакующий быстро захватывает противника за поясницу и одновременно с этим сгибает ноги, ставя левую снаружи его разноименной ноги, а правую – между ними. Отрывая противника от ковра, он резко распрямляет ноги и делает рывок за туловище вверх-вправо (право – для противника), чтобы противник занял горизонтальное положение, затем резко наклоняется вперед-влево и бросает соперника на ковер.

1. Бросок прогибом



Броски прогибом – одни из труднейших и наиболее эффективных. Комментаторы часто объявляют на соревнованиях «бросок супле». Есть разные варианты этого броска. Суть в том, что атакующий прогибается назад, поднимает противника над собой (спиной к себе или животом к себе, боком), перебрасывает через себя и падает вместе с противником, тушируя его.

1. Бросок накатом



Противники в высоком партере. Атакующий ставит правое колено сзади между ногами атакуемого, левую ногу ставит в сторону на ступню, захватывает левую руку на ключ, а правой держит соперника за туловище сверху по линии пояса. Падая на левый бок вперед и в сторону, атакующий одновременно делает рывок правой рукой за туловище партнера, и толкая его правым бедром, перебрасывает через голову спиной к ковру. Затем, ложась на живот, захватывает его за туловище сверху и, нажимая всем телом, переводит его с места на лопатки.

**Сваливания**

Группа приемов в стойке, подразделяется на сбивания и скручивания.

1. Сбивание с захватом руки двумя руками



Левой рукой атакующий захватывает противника за его правую руку выше локтя, правой – за правое плечо снизу. Плотно прижимает захваченную руку к себе. Рывком на себя-вниз выводит его из равновесия, как бы повисая на руке. И упираясь ногами в ковер, толкает соперника правым плечом вперед – вниз – влево, сбивая его на пол. Здесь необходима четкая согласованность действий рук и ног.



Еще броски и захваты в стойке:



**Основные навыки и приемы**

Приемов в борьбе очень много, некоторые из них применяются чаще всего – это основные. Приемы — это комплексные действия, состоящие из более элементарных. Мелкие элементы техники, из которых складывается любое действие, любой прием, например, такие: для выполнения приема нужно владеть навыком делать захват, сцеплять руки в замок, становиться на мост и т.д. Сами по себе эти навыки – не прием. Некоторые навыки можно назвать основными потому, что используются борцами каждую минуту, в любом стиле борьбы – греко-римской или вольном. Отработка основных навыков необходима на любом уровне подготовки, особенно на начальном.

1. Стойка. 2самых распространенных варианта стойки – вертикальная стойка в равновесии и покачивающаяся, неравновесная стойка.

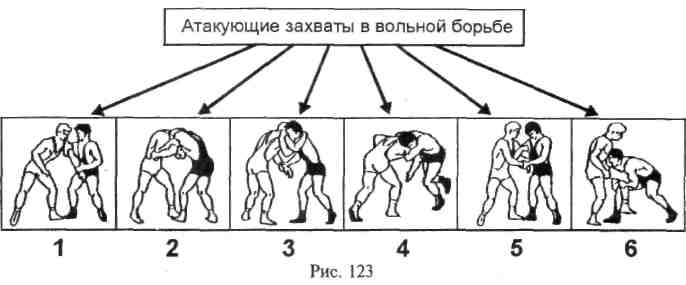


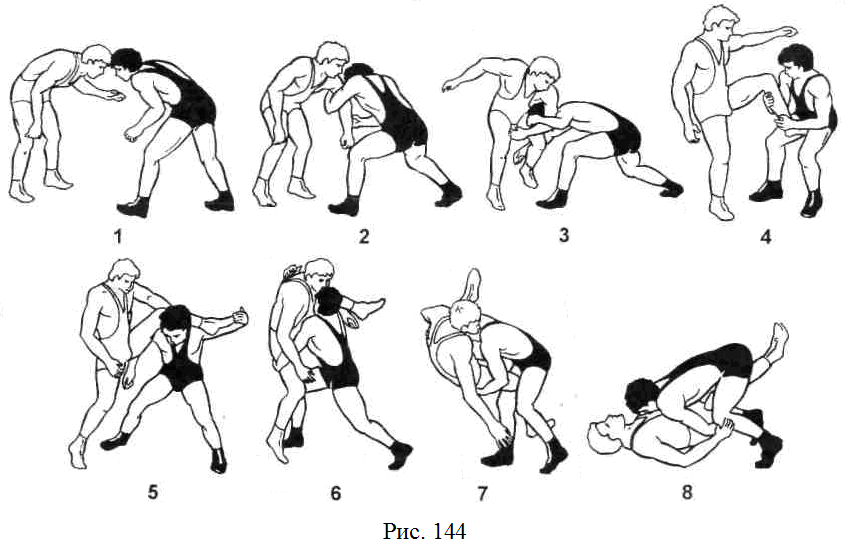
Каждая стойка имеет свои преимущества в конкретных обстоятельствах схватки. Выбор стойки связан с пониманием лучшей позиции, лучшей позиции рук и ног в ситуациях защиты и нападения в схватке.

Все схватки проводятся на различных дистанциях в зависимости от ситуации



1. Сохранение равновесия.
2. Движение. Отрабатывать движение на ковре особенно важно на начальных этапах занятий борьбой. Важный принцип – согласованность движений борца, выражающийся, например, в том, что «когда твои руки движутся, твои ноги тоже движутся».
3. Захваты – необходимый навык. Захваты и замки бывают самые разные – кисти противника, предплечья, плеча, туловища…Необходимо развивать навык захватов, чтобы четко и быстро менять в ходе схватки.





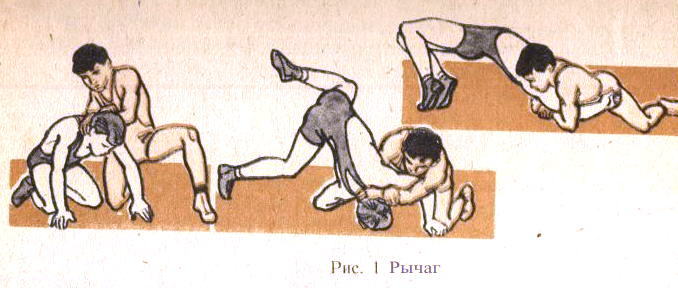




**Приемы: перевороты**

Самая большая группа приемов борьбы в партере – перевороты скручиванием. Они наиболее простые. При выполнении нужно правильно использовать массу своего (атакующего) тела, тогда атакующий почти не затрачивает сил, заставляя напрягаться противника.

1. Рычаг



Для проведения приема атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Левая рука накладывается предплечьем на шею атакуемого. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий согласованными движениями усилиями ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево переворачивает противника через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Рычаг в этом приеме: при подготовке приема атакующий пропускает правую руку под левое плечо противника и захватывает предплечье своей руки. Такой захват и называется рычагом (захват своего предплечья).

1. Переворот скручиванием с захватом рук сбоку



Имеет большое практическое значение, не смотря на простоту выполнения. Исходное положение – то же, что и в предыдущем приеме. Атакующий прижимается грудью к спине соперника и, захватив его дальнюю руку за плечо сверху, старается своим предплечьем прижимать его голову к захваченной руке. Затем, передвигаясь к его голове, захватывает его одноименное плечо из-под живота и, упираясь ногами в ковер, переворачивает противника на лопатки.

Защита: во время осуществления захвата опустить грудь к ковру и развести в стороны. Можно также, поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

**Перевороты забеганием**

В составе таких приемов есть элемент «забегания», когда путем захождения ногами один борец переворачивает другого через бок на спину.

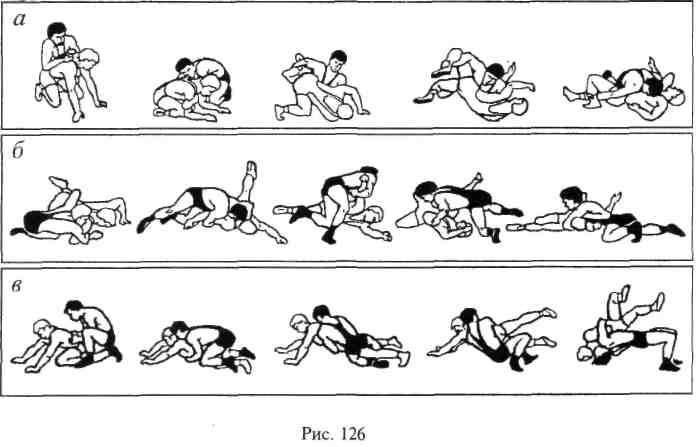
1. Переворот с забеганием с захватом шеи из-под плеча.



Атакуемый находится в партере или лежит на животе, атакующий – сбоку в положении выседа. Атакующий, наваливаясь слева на противника, лежащего на животе, подводит левое плечо под одноименное плечо противника, а правую руку кладет ему на шею и соединяет пальцы в крючок. Поднимает левой рукой захваченное плечо вверх и отводит его вправо к голове соперника, нажимает правым предплечьем на его шею, приближается грудью к левому боку атакуемого, забегает ногами вокруг головы и переворачивает противника на лопатки.

**Перевороты накатом**

Суть таких приемов следующая: верхний борец, захватив туловище нижнего, переворачивает его через себя спиной к ковру, становясь при этом на мост или полумост. Все виды переворотов накатом сложны, требуется хорошая физическая подготовка, гибкость, отличное умение выполнять мост. Прием красивый, дает очки в схватке, но не нужный для туше (противник возвращается в то же положение, из которого начался прием). При его проведении важно стать на мост и не слечь на лопатки под тяжестью противника, иначе туше будет вам! Такое иногда бывает.



1. Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки



Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает его левую руку на ключ, а правой – туловище по линии пояса. Левой рукой атакующий старается отвести назад левую руку противника. Затем, перенеся тяжесть тела на правую сторону, подтягивает противника к себе снизу и, сгибая в локте правую руку атакуемого, вынуждает его лечь на бок. Отпустив его правую руку, атакующий захватывает его на шею и, отводя вправо, переводит на лопатки захватом шеи с плечом.

Защита: нужно не дать возможности перейти на другую сторону и перевернуть себя.

1. Нельсон

Пропустите руку под мышкой противника и положите ладонь на затылок противника (но не на его шею!). При надавливании противник может сделать кувырок вперед, если не держать его тело. Двойной нельсон похож на нельсон, и состоит в применении двух рук, но запрещен в борьбе! Нельсон уже давно вышел из обихода борцов, как не нужный. Был придуман в начале 20 века, когда борьба была мало разработана, и боролись, по выражению одного мастера спорта, «как быки».

**Приемы с захватом ног, бедер**

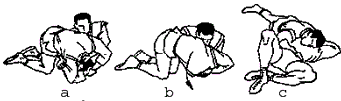
1. Проходы.

Есть разные варианты проходов в ноги. Но у всех цель – захват ноги (бедра, пятки), затем подсечка, или подъем, или бросок, или выведение из равновесия и перевод в партер.



1. Переворот, бросок с захватом бедра

Противник на ковре лицом вниз – нужно перевернуть его на спину, чтобы тушировать. Для этого нужно замкнуть руки вокруг бедра противника. Приложив силу, можно перевернуть противника через его голову, и даже в результате этого положить на лопатки. Но обычно противник сопротивляется, делает контрприемы, например, захватывает голень.



1. Переворот скрестным захватом голеней.

Имеется несколько вариантов исполнения данного переворота, может выполняться стоя или на коленях.

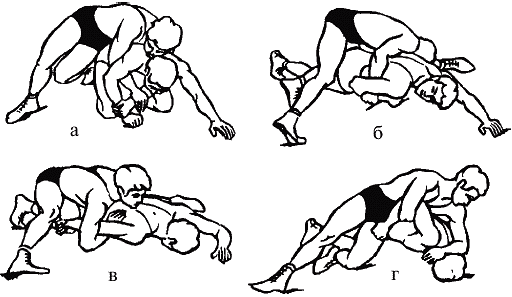
1. Захватами ног блокируют проведение приема противником

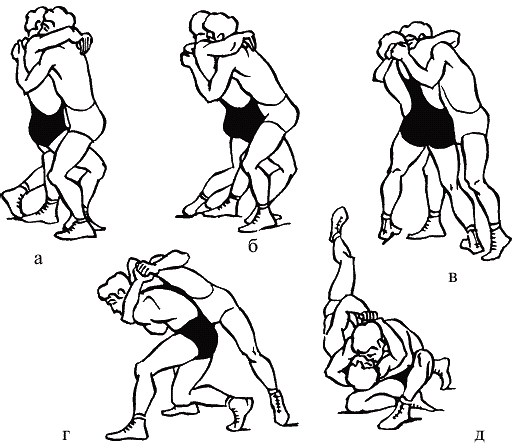
**Захваты в партере рук, туловища, головы**

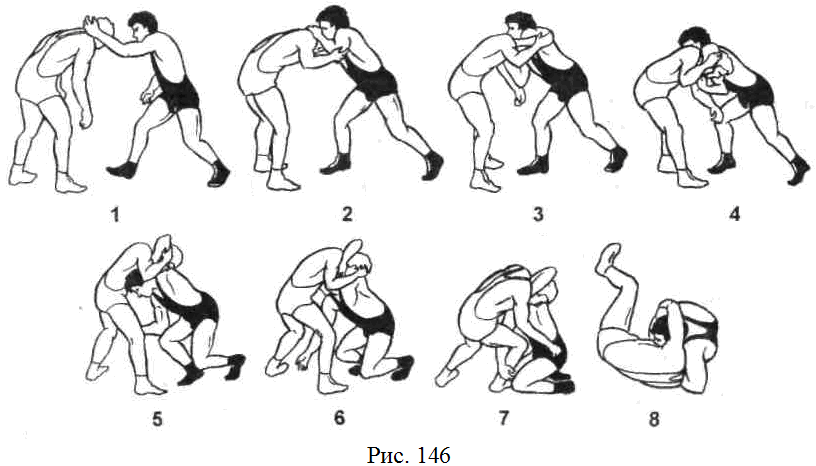
1. Захваты рук, плеч как элементы при выполнении приемов защиты.

Один из захватов руки, крючок, позволяет надавить на противника, или перевернуть и перевести его в опасное положение (близкое к туше). Выполнение: просунуть руку за локоть противника, но над его спиной, и надавить. Ваше предплечье находится под его согнутым локтевым суставом, а ладонь (лучше кулак) – на его спине. Лучше, если вы оттяните его локоть назад за его спину, чтоб сильнее надавить на противника. Этот захват можно применить для переворота противника. Еще лучше – комбинировать этот захват с захватом другой рукой головы, ноги. Для двойного захвата руки используйте обе руки.

1. Захваты головы, шеи, подбородка встречаются по ходу схватки.







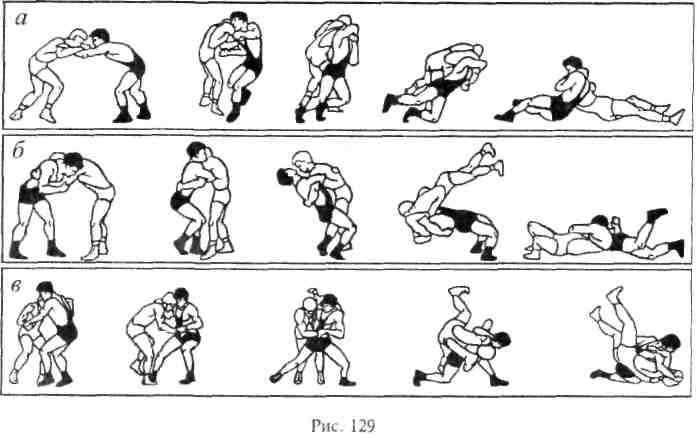
Захват за лицо в районе глаз строго запрещены в спортивной борьбе.

1. Захваты шеи, прямо ведущие к туше

Туше (вернее, дожимания) чаще всего осуществляется с помощью захвата шеи + захваты других частей тела противника. Эти захваты делаются или обеими руками, и тогда захват называется замком, или одной, согнутой в локте. В частности, к туше ведет замок головы.

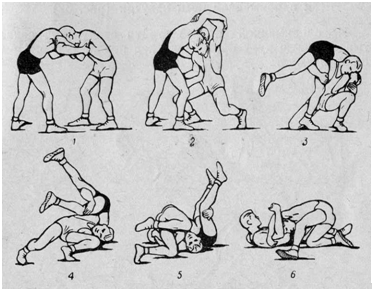


1. Захваты туловища



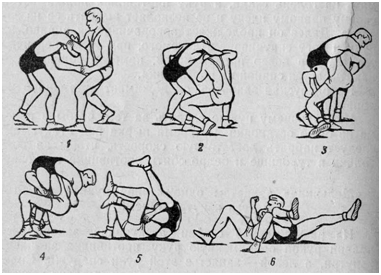
1. «Мельницы» (броски через плечи). Существует множество «мельниц», рассмотрим лишь несколько:

А) «Мельница» броском с захватом руки и одноименной ноги изнутри



Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки атакуемого сверху за верхнюю часть, при этом упирается головой в его правое плечо. Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит противника из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноименную руку. Сделав пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под атакуемого, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны.

Б) «Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри



Прием этот проводится из разноименной стойки. Атакующий захватывает правой рукой плечо одноименной руки атакуемого изнутри за верхнюю часть, а левой – запястье снаружи, сильным рывком на себя выводит его из равновесия, заставляет наклонить туловище вперед. Обычно атакуемый противодействует, вырывая руку из захвата и стараясь отклонить туловище назад. Используя это, атакующий с поворотом вправо ныряет головой и плечами под туловище.

В) «Мельница» с захватом шеи и одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной средней стойки захватывает левой рукой шею атакуемого сверху так, чтобы обхватить своей ладонью его подбородок, правой рукой захватывает его левое запястье. Резким движением отбрасывает в сторону вправо левую руку и отпускает захват запястья. Поворачиваясь налево и приседая, атакующий ныряет головой и плечами под туловище атакуемого, захватывает правой рукой одноименную ногу атакуемого под коленом.

**7.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ЭКИПИРОВКЕ**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12 x 12 м, татами | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 6 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 x 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы  (разного веса) | Комплект\штук | 1\15 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 1 до 12 кг) | Комплект\штук | 2\7 |
| 14. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный  (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |
| 25. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 2 |
| 26. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 27. | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 28. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 29. | Помост тяжелоатлетический разборный малый  (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 30. | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 31. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 32. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 33. | Видеокамера | штук | 1 |
| 34. | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 35. | Доска информационная | штук | 1 |
| 36. | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| 37. | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 3 |
| 38. | Стол + стулья | комплект | 2+6 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование  спортивной  экипировки  индивидуального  пользования | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной  подготовки | | тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | | этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | этап высшего  спортивного  мастерства | |
| коли-  чество | срок  эксплу-  атации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплу-  атации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплу-  атации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплу-  атации  (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм  ветрозащитный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм  разминочный | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки для  зала | пара | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки  легкоатлетические | пара | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Наколенники  (фиксаторы  коленных  суставов) | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники  (фиксаторы  локтевых  суставов) | комплект | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**8.Правила безопасности на занятиях**

На занятия допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Учащимся запрещается заниматься, имея на себе серьга, цепочки, кольца, браслеты и т.д..

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

-      Заниматься в спортивной одежде;

-      Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;

-      При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;

-      Вести борьбу строго в соответствии с правилами;

-      При выполнении приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать травм;

-      Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;

-      Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

***Запрещается:***

-      Без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;

-      Вести борьбу в стойке и партере;

-      Выполнять какие-либо технические действия;

-      Заниматься на снарядах;

-      Выходить из зала.

- Работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы.

- При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению.

**9.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Для тренера-преподавателя**

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

**Для учащихся**

1. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.
2. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
7. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
8. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
9. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
10. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
11. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru.

2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.wrestrus.ru.

3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.fila-official.com.

4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.

5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.wrestlingarena.info.

6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>

**Перечень аудиовизуальных средств**

* Обучающий фильм «Классическая борьба. Специальная скоростно-силовая подготовка», Союзспортфильм, 1987 г.
* Обучающий фильм «Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний», Союзспортфильм, 1981 г.
* Обучающий фильм «Техника борьбы», Юрий Шахмурадов, 1995 г.
* Обучающий фильм «Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов», Союзспортфильм, 1980 г.
* Обучающий фильм «Вольная борьба. Способы тактической подготовки», Союзспортфильм, 1988 г.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алиханов И. И. Техника, тактика. 1986 г.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
3. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
4. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
5. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПГУ, 1995.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 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»
14. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013. № 145)
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ЭТАПЫ | | |
|  | предварительной подготовки | начальной углубленной спортивной специализации | совершенствования спортивного мастерства |
| 1) тренировочных дней (в год)  2) тренировочных занятий (в год) | 216—242 216—242 | 250—275 260—500 | 270—290 520-580 |
| 3) соревнований | 4—5 | 5—7 | 6-8 |
| 4) соревновательных дней | 4—7 | 12—21 | 19—21 |
| 5) соревновательных схваток | 8—12 | 14—38 | 40—44 |
| 6) тренировочных дней в неделю | 3—6 | 4—6 | 5—6 |
| 7) тренировочных занятий: в день в неделю | 1—2 3—6 | 1—3 4—12 | 1—3 7—12 |
| 8) удельный вес ОФП (%) | 50—40 | 35—20 | 20—12 |
| 9) удельный вес СФП (%) | 15—17 | 18—22 | 22—25 |
| 10) удельный вес СП (%) | 22—30 | 28—32 | 30—36 |
| 11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1—4 (ЧСС до 150 уд/мин) 5—6 (ЧСС 150—174 уд/ мин) 7—8 (ЧСС 175 уд/мин и выше) | 90—94 5—8 1—2 | 82—90 6—10 2—4 | 76—82 12—20 4—6 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Примерное содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной  
подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

***Примерная схема разминки***

1. Комплекс общеподготовительных упражнений — 5—10 мин.

2. Элементы акробатики и самостраховки — 5—10 мин.

3. Игры и эстафеты — 5—10 мин.

4. Освоение захватов — 5—10 мин.

5. Работа на руках в стойке и партере —5—10 мин.

6. Упражнения на мосту — 5—10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

— передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

— из упора лежа забеганиеногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);

— из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);

— передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

— ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

— акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

— упражнения в самостраховке;

— упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

— упражнения на «мосту»;

— передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

— забегание на «мосту» вправо-влево;

— упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Варианты распределения тренировочных занятий в недельном МЦ  
 для тренировочной группы 1-го года обучения (в час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты  распределения  занятий | Условия и период  подготовки | объем  часов | кол-во  занятий | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| I  II  III | Подготовительный период | 12 | 4  4  5 | 3  2  3 | 3  4  3 |  | 3  2  2 | 3  4  3 | 1 | активный отдых |
| IV  V | Предсоревновательная подготовка | 12 | 6  6 | 2  2 | 3  2 | 1  2 | 2  2 | 3  2 | 1  2 |  |
| VI  VII  VIII | Соревновательный  период | 12 | 3  4  5 | 2  2  2 | 3  2  2 | 2  1 | 3  2  2 | 1 | Соревнования(4час)  Соревнования(4час)  Соревнования(4час) | |

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества обучающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому,чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Методика организации тренировки предельного темпа движений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели тренировочной нагрузки | Оптимальная величина нагрузки | Методические указания |
| 1. Интенсивность упражнения | 95—100% | Величина пульса не выше 160 уд/мин |
| 2. Внешнее сопротивление | 20—50% от максимального |  |
| 3. Длительность упражнения | 3—8 с | Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза |
| 4. Интервалы отдыха | 2—4 мин (активный) | Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25—7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин |
| 5. Количество серий в одной тренировке | 10—40 | Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена |
| 6. Интервал отдыха между тренировками | 3—4 дня (при коротких тренировках до 40—60 мин. 1-2 дня) | Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Направленность и величина  нагрузки | Время  занятия  мин | Содержание занятий | Дозировка  мин. |
| **МЦ № 6 Общеподготовительный этап** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 135 | Теория: вводная часть  Разминка: ходьба, бег, ОПУ, СПУ Игры с элементами единоборства  ( в касания, атакующие и блокирующие захваты)  Изучение приемов в стойке и партере.  Тренировочные задания на мосту.  Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты  смелости, инициативности и самостоятельности  Упражнения на внимание.  Заключительная часть. | 3  30  6  45  2  40  4  5 |
| Вторник | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.  Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Теория: вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером  Игры в касания,атакующие и блокирующие захваты, теснения.  Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту.  Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Упражнения на внимание.  Заключительная часть. | 3  30  7  45  2  40  2  6 |
| Среда | Активный отдых |  | Самостоятельные занятия на свежем воздухе  (прогулка и игры в лесу, катание на лодках и т.п.) |  |
| Четверг | Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.  Кросс 5 км  Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть):  6 станций, 3 подхода — 1мин работы, 1мин отдыха;  2 —4 круга, отдых между кругами 4 мин.  (во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление).  Заключительная часть. | 30  40  60  5 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Теория.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах.  Упражнения на внимание.  Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту. Специальные упражнения. Заключительная часть. | 30 15  6 6  12  15 6 |
| Суббота | Активный отдых. |  | Самостоятельные занятия на свежем воздухе  (прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.).  Посещения парной бани (сауны), самомассаж. |  |

**Продолжение приложения 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЦ № 14 Специально-подготовительный этап** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка (ходьба, бег, СПУ, ОПУ).  Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты  с опережением и борьбой за владение положением.  Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере.  Тренировочные задания на мосту.  Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в учебно-тренировочных схватках. Упражнения на внимание. | 3 10 5 8 50  2  10  2 |
| Вторник | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.  Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка (ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером).  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.  Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках.  Круговая тренировка скоростной направленности. Упражнения на внимание. | 3  20  8  50  12  40 2 |
| Среда | Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая. | 45 | Разминка: ОПУ в движении. Спортивные игры (баскетбол). | 5  40 |
| Четверг | Развитие силы и выносливости. | 90 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, | 15 |
|  | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. |  | СПУ с партнером.  Тренировочные задания с преодолением трудностей. | 20 |
|  | Воспитание волевых качеств |  | Кросс.  Круговая тренировка силовой направленности. | 15 40 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств.  Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения,  перетягивания.  Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. | 3 35 5 8  50 |
| Суббота | Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая. | 45 | Разминка: ОПУ в движении. Подвижные игры (эстафета).  Восстановительные мероприятия (парная баня, самомассаж). | 5 10 30 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе. |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода для тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Направленность и | Время | Содержание занятий | Дозиров- |
| недели | величина нагрузки | занятия, |  | ка, |
|  |  | мин |  | мин |
| **МЦ № 3 Специально-подготовительный** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, быстроты, ловкости. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. | 3  12 |
|  | Изучение и совершенствование |  | Упражнения с элементами риска. | 5 |
|  | техники и тактики борьбы. |  | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты | 7 |
|  | Накопление соревновательного опыта. |  | с опережением и борьбой за выгодное положение.  Тренировочные задания по решению эпизодов схватки | 12 |
|  | Воспитание волевых качеств. |  | на мосту;  в учебно-тренировочных схватках. | 12 |
|  | Нагрузка средняя. |  | Контрольные схватки (2+2). | 5 |
|  |  |  | Разбор особенностей судейства эпизодов схватки | 25 |
|  |  |  | Разбор особенностей судейства эпизодов схватки | 5 |
|  |  |  |  |  |
| Вторник | Развитие силовых и скоростно- | 90 | Вводная часть. | 5 |
|  | силовых качеств. |  | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ | 10 |
|  | Изучение и совершенствование |  | с партнером. |  |
|  | техники и тактики. |  | Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты. | 10 |
|  | Воспитание волевых качеств. |  | Изучение приемов в стойке и партере. | 45 |
|  | Нагрузка большая. |  | Тренировочные занятия на мосту. | 4 |
|  |  |  | Круговая тренировка силовой направленности в парах. | 5+5 |
|  |  |  | Упражнения на расслабление. | 6 |
| Среда | Развитие быстроты и ловкости.  Совершенствование элементов  техники.  Воспитание волевых качеств.  Нагрузка малая. | 90 | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения  с отрывом соперника от опоры.  Упражнения с элементами риска.  Спортивные игры (футбол) 2x20.  Восстановительные мероприятия. | 10  5  40  35 |
| Четверг | Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование  техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 90 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.  Упражнения с элементами риска. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту. Эстафета.  Упражнения на расслабление и внимание. | 10  5  50  5  10  10 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование техники. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.  Упражнения с элементами риска.  Игры в теснения, атакующие и блокирующие захваты.  Тренировочные задания:  по решению эпизодов схватки,  на мосту,  в учебно-тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Круговая тренировка по типу интервальной. Упражнения на расслабление. | 3 12 5  7  12  4  12  5  20  8  2 |
| Суббота | Восстановительные мероприятия. | 90 | Парная баня, самомассаж.  Торжественное собрание и концерт силами борцов  для девушек-спортсменок ДЮСШ. | 30 60 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Самостоятельные занятия на свежем воздухе |  |

**Продолжение приложения 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЦ № 30 Подводящий** | | | | |
| Понедельник | Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.  Психологическая настройка на предстоящие соревнования. Нагрузка средняя. |  | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения  с отрывом партнера от ковра.  Тренировочные задания:  по решению эпизодов схватки в стойке и партере.  на мосту,  в учебно-тренировочных схватках.  спортивные игры (баскетбол) | 5  10  5  10  24  4  12  20 |
| Вторник | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства  Психологическая настройка  на предстоящие соревнования. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты,  теснения с отрывом партнера от ковра.  Тренировочные задания:  по решению эпизодов схватки в стойке и партере  на мосту,  в учебно-тренировочных схватках.  Индивидуальное совершенствование техники и тактики | 5  10  5  10  24  4  12  20 |
| Среда | Восстановительные мероприятия | 45 | Парная баня, самомассаж. | 45 |
| Четверг | Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований  Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивании на сохранение равновесия  Индивидуальное совершенствование техники и тактики.  Тренировочные задания:  В учебно-тренировочных схватках в стойке и партере  на мосту.  Упражнения на внимание, координацию и расслабление | 5  10  5  10  20  24  4  12 |
| Пятница | Настройка на предстоящие соревнования.  Составление тактического плана  ведения схватки с различными  соперниками. | 45 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту,  ловкость, СПУ с партнером.  Установка на предстоящие соревнования. | 15  30 |
| Суббота | Соревнования | | | |
| Воскресенье |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода для тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Направленность и величина нагрузки | Время занятия,  мин | Содержание занятий | Дозировка,  мин |
|  |  |  |  |  |
| **МЦ № 45** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, быстроты и ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств.  Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость  и координацию движений.  Упражнения с элементами риска.  Игры в касания, в отталкивания на сохранение  равновесия, за овладение предметом.  Игры-эстафеты с элементами единоборства | 3 10  5 10 |
|  |  |  | (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.). Тренировочные задания на мосту. Спортивные игры (баскетбол). | 20  2  40 |
| Вторник | Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основ ведения единоборства.  Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней. | 135 | Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Эстафета.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры. Индивидуальное совершенствование элементов | 10 5  25 10  20 |
|  |  |  | техники (без бросков). Спортивные игры (футбол). Упражнения на расслабление. | 60 5 |
| Среда | Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия. | 45 | Разминка: ОПУ в движении.  Круговая тренировка скоростно-силового характера.  Парная баня, самомассаж. | 5  10  30 |
|  | Нагрузка малая. |  |  |  |
| Четверг | Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств.  Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию.  Упражнения с элементами риска.  Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером.  Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.).  Тренировочные задания на мосту.  Спортивные игры (баскетбол). | 3 10  5 10  20  2  40 |
| Пятница | Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств.  Совершенствование техники и тактики борьбы.  Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.  Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики.  Тренировочные задания:  в учебно-тренировочных схватках,  на мосту.  Круговая тренировка силового характера. Спортивные игры (футбол). | 3 10 5  10  30  10  2  25  15+15 |
| Суббота | Восстановительные мероприятия | 45 | Парная баня, горячий душ, самомассаж. | 45 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Самостоятельная прогулка на свежем воздухе. |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

**Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах(по В.Н.Селуянову, 2000)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методические положения** | **БМВ** | **ММВ** |
| Продолжительность упражнений | До 30 с и до отказа | 30-60 с и до отказа |
| Интенсивность выполнения упражнения | 80-90% от максимума | 40-80% от максимума |
| Число серий | 5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме MB) | То же |
| Интервал отдыха между сериями | 5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты) | То же |
| Интервал отдыха между тренировками | 5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в MB) | То же |
| Режим функционирования мышц | Динамический | Статодинамический (с нарушением кровообращения) |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

**Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности  
для обще-подготовительного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| / станция  Приседание со штангой на плечах | 60—80% от max 4x8—12 | Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием |
| // станция  Рывок штанги | 60—70% от max 4x10-12 | Спина прогнута |
| /// станция  Тяга толчковая | 100—110% от результата в толчке 4x3—5 | Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи |
| IV станция  В стойке сгибания рук  с одновременным подниманием  плеч | 40—60% от результата в рывке 4x10—12 | Спина прогнута; последнее повторение с максимальным усилием |
| V станция  Наклоны со штангой на плечах | 60—80% отmax4x8-12 | Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута |
| VI станция  Вставание из приседа  со штангой в согнутых руках,  хват снизу | 70—80% от веса спортсмена, 4x3—5 | Спина прогнута |
| Заключительная станция  1. Упражнение на расслабление | 3 мин | Для всех занимающихся |
| 2. Лазание по канату 4 м без помощи ног | 2—3 раза |  |
| 3. Ускорение из разных исходных положений | (4-6)х20-30 м | В форме соревнований |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 10**

**Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности  
для специально-подготовительного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические |
|  |  | указания |
| / станция | 6 | Вся тренировка проводится |
| 1. Бег 300 м |  | на стадионе с последовательным |
| 2. Общеразвивающие |  | прохождением станций всеми |
|  |  | занимающимися |
| // станция  1. Борьба на руках (вязка рук)  2. Борьба в обоюдном захвате | 1,5+1,5 мин, отдых 1 мин 1,5+1,5 мин, отдых 1 мин | Задача — навязать сопернику захват  Без бросков; разрешается имитация приемов |
| /// станция  Бег 400 м (1 круг) | 2 мин | В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление |
| IV станция  1. Перенос партнера, захватив туловище сзади  2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади  3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках | 2x8—10 м  2x10—12 м  2x10-12 м | Во время выполнения всех упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно «держать спину»), партнер плотно прижат к груди |
| V станция  Бег 400 м (1 круг) | 2 мин | В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление |
| VI станция  1. Перенос партнера с обратным захватом туловища  2. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища  3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища) | 2x8—10 м  2x10—12 м  2x10-12 м | Партнер плотно прижат к груди  Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута |
| VII станция  Бег на 400 м | 2-3 | В медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление |
| VIII станция  1. Борьба за захват рук снизу  2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину  3. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади | 3 мин (послед) 30 с — спурт) 2x10-12 м  2x10—12 м | Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата |
| IX станция  Бег 4x400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лежа на максимальное число повторений | 1 круг за 2,5—3 мин | Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 11**

**Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **/ станция** | Общее время 8 мин |  |
| Акробатические упражнения  1. «Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх — группировка)  2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений  3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо  4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты | 2 мин; 4 серии по 8—12 раз  2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии . по 5+8 раз  2 мин; 4 серии по 10-5-14 раз |  |
| Варианты упражнений |  |  |
| 1.1) Передвижения в упоре сзади  2) Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений  3) Длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины  4) Перевороты вперед:  а) с головы (разгибом)  б) с разбега через стойку на руках | 2 мин; 4x10-1 2 2 мин; 4x10-14  2 мин; 4х8-12  2 мин; 4—6 раз 4—6 раз | В форме соревнований  С постепенным усложнением препятствий  Выполняются только после предварительного освоения со страховкой и помощью |
| 2. 1) Передвижения в упоре сзади, назад, в стороны | 2 мин 8x10 м | В форме соревнований |
| 2) Кувырки вперед из разных исходных положений с переходом в разные конечные положения  3) Перевороты боком  4) Рондат | 2 мин; 4x10-И 2  2 мин; 6—8 раз 2 мин; 6—8 раз | Со страховкой и помощью после предварительного освоения |
| 3. 1) Толчком двух ног с места прыжком  вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед  2) Толчком двух ног с места прыжок вперед, полет-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180°, кувырок назад, встать  3) Из стойки на руках прыжком переворот на ноги (курбет)  4) Перевороты вперед через стойку на руках | 2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз | В форме соревнований |
| **// станция** | 8 мин |  |
| 1. Игры в касания  2. Игры в дебюты | 4 мин; 4 задания 5—7 раз  4 мин; 4—6 исходных положений по 5—7 раз | В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя. В форме соревнования между парами |
| 1.1) Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений (лицом, боком, спиной, вперед)  2) То же со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад)  3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед  4) То же с партнером на плечах | 2 мин  4 мин  1 мин; 4—6 раз  1 мин; 4—6 раз | С приземлением по заданию (без поворота или с поворотом на 90, 180, 360°; на одну или две ноги и т.п.) С вращением скакалки вперед и назад  В форме соревнований |
| 2. 1) Игры в отталкивания на сохранение равновесия в разных исходных положениях 2) Падение вперед с опорой на кисти:  а) из стойки на коленях  б) из полуприседа, руки сзади  в) из основной стойки  г) из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад | 4 мин  4 мин | Для усложнения упражнения перед приземлением сделать хлопок руками |

**Продолжение приложения 11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| Вариант упражнений |  |  |
| 3. 1) Подвижная игра «Петушиный бой» 2) Подвижная игра «Бой всадников» | 4 мин 4 мин |  |
| **/// станция** | 8 мин |  |
| Упражнения в парах  1. Переноска партнера на плечах  а) по ковру  б) по гимнастической скамейке  в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»  2. Выведение партнера из равновесия  а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук  б) то же в приседе  в) то же, стоя на одной ноге  3. Передвижения на четвереньках | 3мин  4х10  4х10  4x10 м . 3мин  1мин .  1 мин  1 мин  2 мин; 6+8x10 м | Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников  В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях  В форме соревнований |
| IV станция | 8 мин |  |
| Упражнения с мячом  1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)  2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую  3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру  4. То же, стоя спиной к партнеру | 2 мин; 4x8+12  2 мин; 4x8+12  2 мин  4x8+12  3 мин 4x8+12 | С баскетбольными мячами  Упражнение выполняется в форме соревнования  С набивным мячом весом 1-2 кг |
| 1.1) Передвижения и лазания с помощью и без помощи ног на гимнастической стенке  2) Прыжки вверх (в стороны, сверху вниз) с рейки на рейку гимнастической стенки  3) Падение на спину, стоя на гимнастической стенке  4) Раскачивание и соскоки в висе на канате | 2 мин  2 мин  2 мин; 6—8 раз  2 мин; 6—8 раз | В форме соревнований  В форме соревнований  Постепенно увеличивая расстояние от стенки до места приземления |
| 2. 1) Вращение мяча пальцами  (от себя и к себе)  2) Броски и ловля мяча (двумя и одной руками)  3) Перебрасывания мяча по кругу в разных исходных положениях (стоя на коленях, лежа на груди, на спине), в разных направлениях (вперед, назад, в стороны), разными способами (одной и двумя руками, от груди, из—за головы, между ногами и т.п.). | 2 мин; 4x10+15  2 мин; 4x10+12  4 мин; 6x10—12 | С набивными мячами весом 1—2 кг |
| 3. 1) Передача и ловля мяча  2) Броски и ловля мяча с изменением исходного положения и вращением на 180 и 360° после броска мяча  3) Броски мяча в щит (стенку) и ловля после отскока  4) Передвижение вперед в упоре сзади, толкая мяч ногами | 2 мин; 4x8—10 2 мин; 4x6+12  2 мин; 4x10+12  2 мин; 6—12 раз | С баскетбольным мячом  Выполняется в условиях лимита времени с подсче- том количества ошибок В форме соревнований |
| V заключительная станция | 8 мин | Для всех занимающихся |
| 1. Игра «Регби на коленях»  2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки | 2x4 мин |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 12**

**Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| Подготовительная станция | 5 мин | Для всех занимающихся одновременно |
| 1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения  2. Упражнения на растягивание | 5 мин 3—5 мин | Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу  В парах с помощью партнера |
| **/ станция** | | |
| Упражнения с мячом  1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1—5 м  2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади  3. И.п. — лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч | 2 мин 8—12 раз  3 мин 6—14 раз  3 мин 10—20 раз | Построение в две шеренги лицом друг к другу |
| Варианты упражнений  1. 1) По сигналу ловля падающего мяча  2) И.п. — спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча  3) Игра вратаря — ловля мяча от партнера  2. 1) Передача мяча в стену на расстоянии  3-4 м  2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной | 2 мин 1—20 раз 2 мин  10—20 раз 4 мин 10—20 раз 2 мин 4x5—8 с 2 мин 10—20 раз | В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя |
| 3) Подвижная игра «Мяч в воздухе» | 4 мин | Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре  Условия: расстояние между игроками 4—5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом |
| **// станция** | | |
| Акробатические упражнения  1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед  (на скорость)  2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед-встать | 2 мин 8—12 раз  4 мин 12—16 раз | В форме соревнований |
| 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно | 2 мин 9—12 раз |  |
| Варианты упражнений 1.1) И.п. -лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п.  2) и.п-то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки  3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.  4) Передвижение на четвереньках  2. 1)И.п.- О.С.упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.  2) и.п.- О.С; встать на мост, переворот на мосту, О.С.  3) Кувырки вперед и назад  4) Забегания на мосту в обе стороны | 2 мин  4x5—10 раз  4x5—10 раз  4x5—10 раз  4x10—20 м  4x10—20 раз  4x10—20 раз  4x10—20 раз 4x5—10 с | В форме соревнований на большее число повторений  В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение  Можно проводить в форме эстафет |

**Продолжение приложения 12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **/// станция** |  |  |
| 1.Игры в касания  2.Игры в дебюты | 4мин  4мин | Продолжительность игры ограничивается 10 с  Установка на максимальную скорость движений |
| **IV станция** | | |
| Специально-подготовительные упражнения  1.Бой с тенью  2.Перепрыгивание через стул толчком двух ног с места  3.Уклоны, нырки от ударов имитированных  партнеров | 2 мин  10х4-6 с  12 мин  4х10 с  4 мин  (10-15)х4-5 | Темп максимальный, установка на скорость выполнения упражнения.  В форме соревнований на  Большее количество повторений.  Движений в разных направлениях с большой амплитудой. |
| Варианты упражнений 1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом  2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе  3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением) | 2 мин  (10—12)х4—6 раз  3 мин  (4-8)х(5-10с)  3 мин (4-8)х(5-10с) | Количество повторений может быть меньшим (2—3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20.  В форме соревнований на большее количество повторений |
| 2. 1) Передвижения в упоре лежа | 2 мин 4x10-20 м | В форме соревнований на опережение |
| 2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра  3) Вставание на мост с последующим уходом, забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки  3. 1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)  2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра  3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением | 3 мин | Установка на точность и максималь- |
| **V заключительная станция** Для всех занимающихся | | |
| 1. Ускорения на 20—30 м из разных исходных положений  2. Баскетбол по упрощенным правилам | 4 мин 4—8 раз 4x2 мин | Перерывы для отдыха 1—2 мин, темп максимальный |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 13**

**Примерная схема КТ для силовой подготовки борца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная станция**  Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнения на растягивание | 4 мин  2 мин  2 мин 4x10—20 м 2 мин | Для всех занимающихся  Необходимо хорошо разогреть и подготовить  суставы, связки и мышцы к силовой тренировке  В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ |
| **/ станция**  Приседение со штангой (40—60% от максимума) | 8 мин 3x15-20 | Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием |
| **// станция**  Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках | 8 мин Зх(6—8+10) | Количество подтягиваний должно составлять 40—60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновид- ности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу) |
| **/**// **станция**  Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны | 8 мин 3x8-10 | Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием |
| IV **станция**  Прыжки через скамейки высотой 40—50 см | 8 мин 3x10-12 | Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.) |
| V **станция**  Отжимание в упоре лежа | 8 мин 3x20—25 | Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками |
| VI **станция**  Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны | 8 мин 3x10—12 | Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами |
| **Заключительная станция**  Ускорения на 20—30 м  из разных исходных положений | 8 мин 4—6 раз | Для всех занимающихся |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 14**

**Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность тренирующего воздействия упражнения | Метод  тренировки | Характеристика физической культуры | | | | | | Методические  примечания (указания) |
| Интенсив- ность упражнения (в % отмах) и пульс (УД./10С) | Длитель- ность упражнения | Время отдыха | Количество повторений в серии | Общее время работы | Интервал между тренировками |
| п/п |  |  |  |
| 1 | Аэробная | Однократный равномерный  Однократный переменный | 60-70% 22-25  20-80% 24-25 | 30-60 мин  30-40 мин | - |  | 20-40 мин  20-40 мин | 2-3 в неделю  2-3 в неделю | Используются все виды циклических упражнений  Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5—2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течение 30—60 с) |
|  |  | Повторный | 70-80% 24-25 | 2-4 мин | 2-4 мин (до востановления пульса до 120 уд/мин) | 5-30 | 20-40 мин | 2-3 в неделю | Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подгото -вительные и соревно- вательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы |
|  |  | Интервальный | 70-80% | 1-2 мин | В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин) | 5-6 (число серий 3-6) | 20-40 мин | 1-2 в неделю | Не допускать повыше- ния пульса выше  25 уд/10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных вомож- ностей организма |
| 2 | Смешанная аэробно-анаэробная | Однократный равномерный | 80% 26-27 | 10-30 мин |  |  | 10-20 мин | 1-2 в неделю | Используются преимущественноспеци- альные упражнения и игровые комплексы |
|  |  | Однократный переменный | 50-90% 26-27 | 10-45 мин |  |  | 10-30 мин | 1-2 в неделю | Можно чередовать циклические упражне- ния в среднем темпе и специальные в максимальном |
|  |  | Повторный | 80-90% 26-28 | 2-4 мин | 2-4 мин (до воста- новления пульса до 120 уд/мин) | 5-10 | 20-30 мин | 1 в неделю | Используются специальные и соревновате- льные упражнения, включая тренировочные схватки |
|  |  | Интерваль- ный | 85-90% 28-30 | 30-60 с | В серии 30-90 с (пульс в конце  отдыха 130—140 уд/мин) Между сериями 5—6 мин | 5—6 (число серий 2—4) | 20 мин. | 1 в неделю |  |
| 3 | Анаэробная гликолитическая | Однократный равномерный  Повторный | 95-100% 31-32  90-95% 31-32 | 0,5-2 мин  0,5-2 мин | 10-12 мин | 3-6 | 0,5-2  4-12 мин | 2-3 в неделю  1-2 в неделю | Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу |
| Интерваль- ный- равномерный | 90-95% 31-32 и выше | 5-10 с | В серии 20-60 с, между сериями 2-3 мин | 3-4 (число серий 5-6) | 2-4 мин | 1-2 в неделю |  |
|  |  | Интервально - прогресси- рующий | 90-95% выше 32 | 30-60 с | В серии 20-60 с. Между сериями сокращается:5мин 3 мин,  2 мин | 3-4 (число серий 2-3) | 4-12 мин | 1 в неделю | Интервально-прогрес- сирующий |
| 4 | Анаэробная алактатная (скоростная выносливость) | Повторно- интервальный | 400% (макс.) | 8-10 с | В серии 2-3 мин между сериями 4-6 мин | 3-4 (число серий 5-6) | 2-4 мин | 1-2 в неделю | В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 15**

**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 пр. 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 сблокировав 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 встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек (табл. 17).

В табл. 17 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали — способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40.  
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» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1—Б16.

**Таблица 17**

**Номера заданий для игр в касания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Место касания | Способы касания руками | | | |
| Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2 | Спина | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3 | Поясница | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4 | Передняя часть живота | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5 | Левая часть живота | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6 | Левая подмышечная впадина | 6 | 21 | 22 | 36 |
| 7 | Левое плечо | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8 | Правая часть живота | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9 | Правая подмышечная впадина | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10 | Правое плечо | 10 | 29 | 30 | 40 |

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 сосредоточивают 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 для атакующего, но и для 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.

**Способы усложнения игр**

***Изменение способов касания руками***

Варианты способов касания руками каждого из партнеров представлены в табл.18.

**Таблица 18**

**Варианты способов касания руками каждого из партнеров**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Борец А | Борец Б | № | Борец А | Борец Б |
| 1 | любой | любой | 9 | левой | любой |
| 2 | левой | правой | 10 | любой | двумя |
| 3 | правой | правой | 11 | левой | двумя |
| 4 | левой | левой | 12 | правой | двумя |
| 5 | правой | левой | 13 | двумя | любой |
| 6 | любой | левой | 14 | двумя | левой |
| 7 | любой | правой | 15 | двумя | правой |
| 8 | правой | любой |  |  |  |

*Изменение способов защиты, противодействия:*

1. Места касания прикрывать нельзя.

2. Места касания прикрывать можно.

3. Захватывать руки партнера нельзя.

4. Захватывать руки партнера можно.

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

6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6 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).

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

***Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся***

***(т.е. проведение игр с форой):***

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору, — любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой, любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, 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, захвати 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 захвати следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся 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 табл. 19 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1—17);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

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—34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35—68 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 предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зоны (части тела) захватов—упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|  | Левой | Правой | не прижимая руку к туловищу | | прижимая руку к туловищу | |
|  |  |  | захват изнутри | захват снаружи | захват изнутри | захват снаружи |
| 1 | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 18 | 35 | 52 |
| 2 | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 19 | 36 | 53 |
| 3 | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 20 | 37 | 54 |
| 4 | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 21 | 38 | 55 |
| 5 | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 22 | 39 | 56 |
| 6 | Левую кисть | Левую кисть | 6 | 23 | 40 | 57 |
| 7 | Правую кисть | Правую кисть | 7 | 24 | 41 | 58 |
| 8 | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 25 | 42 | 59 |
| 9 | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 26 | 43 | 60 |
| 10 | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 27 | 44 | 61 |
| 11 | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |
| 12 | Левое предплечье | Левую кисть | 12 | 29 | 46 | 63 |
| 13 | Левый локоть | Левую кисть | 13 | 30 | 47 | 64 |
| 14 | Левое плечо | Левую кисть | 14 | 31 | 48 | 65 |
| 15 | Правую кисть | Правое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
| 16 | Правую кисть | Правый локоть | 16 | 33 | 50 | 67 |
| 17 | Правую кисть | Правое плечо | 17 | 34 | 51 | 68 |

**Таблица 19**

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

**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.

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

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

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

*Туловища с рукой*—спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.  
*Туловище с руками*— спереди, сзади, сбоку.  
***Варианты усложнения заданий***

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» — соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3—5 с и т.д..  
Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные 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 отступать — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

**Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (и 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, борьба, 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 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);

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 вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может 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, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; 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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 16**

**Модель построения многолетней тренировки борцов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты подготовки** | **Этап предварительной подготовки** | **Этап начальной углубленной спортивной специализации** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Спортсмены | Новички 10—12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом | Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования | Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства |
| Группы подготовки | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы | Группы спортивного совершенствования |
| Тренеры | 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 | Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий |
|  |  |  |
| Технико-тактическая подготовка | 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 | Совершенствование базовых технико –тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный | Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный | Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности | Групповые учебные, учеб- но-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности | Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избиратель ной и комплексной направленности |
| Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углублен ной специализированной подготовкой и систематическими выезда ми на сборы и соревнования |
| Цель подготовки | 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 | Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны, республик и ведомств |
| Основные задачи по видам подготовки:  А) идейно-политическое и нравственное воспитание | Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения | Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества | Формирование черт «Спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира |
| Б) Теоретическая подготовка  В) Специальная психологическая подготовка  Г) Физическая подготовка | Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе  Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств  Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений | Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности  Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости | Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно методического и медико-биологического обеспечения Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам  Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности |
| Питание | Своевременное разнообразное | Своевременное, разнообразное, витаминизированное | В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам |
| Средства восстановления | Педагогические — прогулки, плавание, игры на свежем воздухе;  физиотерапевтические — душ, баня | Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические — душ, баня | Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические- поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Этапное медицинское  И педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности | Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности | Обследование соревновательной деятельности (ОСД),этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО) |
| Система контроля  а) организации системы подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий | Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки | Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок |
| в)теоретической подготовки | Зачет по теории и методике греко-римской борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения | | |
| г)физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения | | |
| д) технико-тактической подготовки | 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 учебно-тренировочных и соревновательных схваток | Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях |
| е) соревновательной подготовки | Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства | | |
| Ограничения функционирования | 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) | Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии |
| Ожидаемые результаты | Комплектование учебных 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 | Выход и закрепление в сборных командах города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта |
| Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок:  1)тренировочных дней  (в год)  2)тренировочных занятий (в год) | 216—242  216—242 | 250—275  260—500 | 270—290  520—580 |
| 3)соревнований | 4-5 | 5-7 | 6-8 |
| 4)соревновательных дней  5)соревновательных схваток | 4-7  8-12 | 12-21  14-38 | 19-21  40-44 |
| 6)тренировочных дней в неделю | 3-6 | 4-6 | 5-6 |
| 7)тренировочных занятий: в день в неделю | 1—2  3—6 | 1—3  4—12 | 1—3  7—12 |
| 8) удельный вес ОФП (%) | 50 – 40 | 35 – 20 | 20—12 |
| 9) удельный вес СФП (%) | 15 – 17 | 18—22 | 22—25 |
| 10) удельный вес СП \*(%) | 22—30 | 28—32 | 30 – 36 |
| 11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1-4 (ЧСС до 150уд/мин) 5-6 (ЧСС150-174 уд/мин)  7-в (ЧСС 175 уд/мин и выше) | 90—94  5—8  1—2 | 82—90  6—10  2-4 | 76—82  12—20  4—6 |