

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

И.о. директора МБУ СШОР «Юность»

УТВЕРЖДАЮ

Н.Г. Килашов

«11» января 2023 г.



Принято на тренерском совете
МБУ СШОР «Юность»

Протокол от «11» января 2023 г. № 01-08-01

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

(вольная борьба)

(разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091)

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:

зам. директора по УМР Зотова В.В.
инструктор-методист: Павлов И.Д.
тренер-преподаватель: Гордиенко С.А.

Тула, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Организация процесса спортивной подготовки	8
2.2. Этапы спортивной подготовки	9
2.3. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
2.5. Режимы тренировочной работы	13
2.6. Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку	13
2.7. Предельные тренировочные нагрузки	15
2.8. Объёмы соревновательной деятельности	16
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	22
2.11. Объём индивидуальной спортивной подготовки	23
2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Организационно-методические указания	34
3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	37
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	41
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	41
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки	44
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	105
3.7. Планы применения восстановительных средств	106
3.8. Инструкторская и судейская практика	110
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	112
V. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	117
VI. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ	120
VII. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	122
VIII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	127

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального Закона Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091;

- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1221.

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

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки по спортивной (вольной) борьбе.

1.1. Характеристика вида спорта

Вольная борьба является одним из видов международных единоборств, включённых в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (FILA).

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

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

подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В учебно-тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями, без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

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

Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

Вольная борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

**Дисциплины вида спорта – спортивная борьба
(номер-код – 0260001611Я)**

вольная борьба - весовая категория 33 кг	026 002 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026 003 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026 004 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026 005 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026 026 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 8 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 6 1 1 Я

вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026 024 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 6 1 1 Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026 001 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026 214 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 032 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026 160 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026 029 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026 036 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026 161 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026 038 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026 162 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026 040 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026 163 1 6 1 1 А
вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 Л

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности педагогического состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная (вольная) борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная (вольная) борьба.

На учебно-тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная (вольная) борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного звания МСМК, подтверждение спортивного звания МС.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям по спортивной (вольной) борьбе детей, подростков, юношей, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение нормативов по общей физической подготовке.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация процесса спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации;

- педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.2. Этапы спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба и составляет:

- на этапе начальной подготовки (ЭНП) – 4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТЭ) – 3-4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – неограниченно;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – неограниченно.

В группы начальной подготовки зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вольной борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Коллектив обучающихся формируется на конкурсной основе из спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Учебно-тренировочный этап содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 2-х лет занятий) и **уровень углублённой специализации** (свыше двух лет).

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап направлен на повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, на поддержание высокого уровня спортивной мотивации, на сохранение здоровья спортсменов. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в **таблице 1.**

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

2.3. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлено в **таблице 2.**

Таблица 2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- **соревновательные поединки**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по спортивной борьбе представлены в **таблице 3**.

Таблица 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

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

2.5. Режим учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочный процесс подготовки борцов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов) в год: этап начальной подготовки – 234-416 часов, учебно-тренировочный этап – 520-1040 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1456 часов; этап высшего спортивного мастерства – 1664;

- увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;

- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

2.6. Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта спортивная борьба, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и указанных в таблице 1 настоящей Программы.

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

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, разрушая стереотип, навыки, снижая внимание, память, другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в учебно-тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов, представлены в **таблице 4**.

Таблица 4. *Психофизические состояния спортсменов*

Спортивная деятельность	Состояние
Учебно-тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

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

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер-преподаватель управляет командой.

2.7. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной борьбе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать

необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый спортсмен может достигнуть лучшего, на что он способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером-преподавателем с учетом пола, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена-борца. Предельные нормативные объемы учебно-тренировочной нагрузки представлены в **таблице 5**.

Таблица 5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.8. Объем соревновательной деятельности

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления)

спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов **таблица 6.**

Таблица 6. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта спортивная борьба приведены в **таблицах 7–8.**

Таблица 7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1

8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2
30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
31.	Тренажер универсальный	штук	2

Таблица 8. Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося		-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося		-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося		-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося		-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося		-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгارد синий и красный	комплект	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1

12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося		-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося		-	1	1	1	1	1	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разрабатываемыми организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Требования к количественному составу групп и возрасту обучающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в **таблице 9**.

Таблица 9. Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Этап подготовки	Период	Количество обучающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП)	Максимальное количество обучающихся в группах в Учреждении
Этап начальной подготовки	До года	10	15*
	Свыше года		
УТЭ (СС)	1 год	8	10*
	2 год		
	3 год		

	4 год		
ЭССМ	Весь период	4	5*
ЭВСМ	Весь период	2	2

* Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении / переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, **таблица 10.**

Таблица 10. Качественный состав групп спортивной подготовки в Учреждении

Этапы спортивной подготовки			Спортивный разряд или звание
Название этапа	Период	Продолжительность	
1	2	3	5
Этап начальной подготовки	До одного года (с 7 лет)	1-й год	б/р
	Свыше одного года (8-10 лет)	2-й год	3-й юношеский разряд
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной спортивной специализации (11-13 лет)	1-й год	2-й юношеский разряд 1-й юношеский разряд
		2-й год	3-й разряд
	Углубленной спортивной специализации (13-14 лет)	3-й год 4-й год	2-й разряд 1-й разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствования спортивного мастерства (с 14 лет)	Весь период	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства (с 16 лет)	Весь период	МС

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется документально.

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий вольной борьбой подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста,

учебно-тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочном году, усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности.

С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки (годичного или полугодового).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее

протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
2. Уровень развития спортивной формы;
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы;
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение;
2. Относительная стабилизация;
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения формы, **соревновательный** – фазе ее стабилизации, а **переходный** – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность

общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную - увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем, объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в вольной борьбе, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, но в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает, постепенно к началу соревновательного периода относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и т.п.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- **втягивающий;**
- **базовый;**
- **контрольно-подготовительный;**
- **предсоревновательный;**
- **соревновательный;**
- **восстановительный.**

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема учебно-тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле независимо от квалификации спортсменов большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально подготовленные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная учебно-тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например,

развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно учебно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл этого типа может состоять из двух-трех тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяет особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. **Восстановительно-подготовительные** планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в учебно-тренировочный процесс после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования и управления учебно-тренировочным процессом подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках меняются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоничному развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих – несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с

высокой интенсивностью. Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок немного уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем учебно-тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается учебно-тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и пр.) Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

Многолетний процесс подготовки борцов строится с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности обучающихся);

- наглядности (единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека: первой сигнальной системы – чувства и второй сигнальной системы – слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту обучающихся, предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные и психические) должны быть доступны для каждого из обучающихся.

Кроме, того необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность учебно-тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности наращивания учебно-тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность учебно-тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

3.1. Организационно-методические указания

Основная цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении спортивной подготовки заключается в освоении и совершенствовании их

технического арсенала и развитие необходимых физических качеств, без которых проявление двигательных способностей спортсменов будет не эффективным.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена.

Весь процесс освоения и совершенствования спортсменами технических действий определяется тремя этапами.

Общие требования безопасности на занятиях вольной борьбой

Вольная борьба характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать - чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к коврику. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

При занятиях вольной борьбой возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: вывихи плечевого сустава, разрывы ключично-акромиального сочленения, повреждения капсульно-связочного аппарата локтевого сустава, разрыв связочного аппарата коленного сустава. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и

своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Требования к педагогическому составу:

- необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным администрацией спортивной школы;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на месте учебно-тренировочных занятий;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности обучающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него обучающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости обучающимися учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом учебно-тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать обучающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующим уровню подготовленности обучающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у обучающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к обучающимся:

- каждый обучающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по вольной борьбе проходят только под руководством тренера-преподавателя;
- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;
- при проведении учебно-тренировочных схваток по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия, обучающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетних тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена окажется более хорошей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма и окажется направленной на повышение способностей к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в **таблице 11-12.**

Таблица 11. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Таблица 12. Нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 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

Кроме того, для осуществления предсоревновательной подготовки к конкретным соревнованиям и более качественного повышения уровня общей физической и специальной подготовки спортсменам необходимо участвовать в учебно-тренировочных сборах. Рекомендуемый перечень учебно-тренировочных сборов и их предельная продолжительность указаны в **таблице 13.**

Таблица 13. Перечень учебно-тренировочных сборов

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап совершенствования Спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется Учреждением
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы						
2.1.	Учебно-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 учебно-тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-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.	Учебно-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 учебно-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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на 4-летний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности;
- обстановку в семье, поддержку близких людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Министерством здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, реализующего дополнительные программы спортивной подготовки, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с ч. 1 ст. 34.5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 – ФЗ (от 04.12.2007) (далее Федеральный закон) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, реализующую дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в

порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **таблице 14**.

Таблица 14. Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный.	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений спортсменов и тренеров-преподавателей; - анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- педагогические наблюдения во время занятий и соревнований; - определение и регистрация показателей учебно-тренировочной деятельности;
Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный.	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность.	- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.

Цель психологического контроля – оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в **таблице 15**.

Таблица 15. Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	<ul style="list-style-type: none"> - социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	<ul style="list-style-type: none"> - относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	<ul style="list-style-type: none"> - активность - актуальные эмоциональные состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе учебно-тренировочных занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - состояния непосредственной психической готовности к действию 	<ul style="list-style-type: none"> - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

3.5.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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

расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 7-10 лет.

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие 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 висющей

расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя

руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой

ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу,

вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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

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

3.5.3. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного борца.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям вольной борьбой;
- изучение первоначальных навыков и технических действий;
- развитие волевых качеств;
- воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года подготовки и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом тренировки должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания вольной борьбы и стремлении создать предпосылки юным спортсменам для успешного изучения основ и техники вольной борьбы на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального этапа невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 16 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях вольной борьбой, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.

4. Краткая история вида спорта.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный борец за период спортивной подготовки в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Таблица 16. *Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся в группах начальной подготовки первого года обучения*

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	191
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	57
Техническая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1	1		1	1	1	1		9
ИТОГО	25	28	28	26	26	25	24	25	28	27	26	24	312

Таблица 17. *Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения*

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	22	23	23	23	22	22	22	22	23	23	22	22	269
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	93
Техническая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	18
ИТОГО	39	40	40	40	38	38	38	38	40	39	39	39	468

**Техника вольной борьбы
для групп начальной подготовки
ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища	а) Упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку; б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.	Опережая соперника захватить ноги
Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра	Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер	Задняя подножка

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри	Отбросить ноги	

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием	Оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер	Подбить руку и пройти в две ноги

Проходы в ноги

Приём	Защита	Контрприём
Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече	Отставить ногу	
Проход в две ноги	Отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл	

Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь	а) Рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват. б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а»	Захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл
Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи	Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл	
Проход в две ноги	Отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл	

Броски поворотом (мельница)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и ноги	а) Распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги	Выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук с боку – защита: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.
- Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища – защита: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.
- Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) – защита: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.
- Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) – защита: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

- 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.
- Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер.
- Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра – защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.
- 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.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку	а) Отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата; б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл	
Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри	Отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата	
Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику	а) Поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину. б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги, забрать балл
Переворот скручиванием захватом локтей на	Освободить руки из захвата	Прогнуться, забежать к ногам, удерживать

груди (локотки)		соперника на спине
Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра	Выставить ногу и встать в стойку	
Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас)	Вытягивая руку вперед не дать захватить руку	Зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка)	Отставить ногу, прогнуться	

Тактика борьбы

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

От 2-х лет начальной подготовки и выше – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

3.5.4. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике вольной борьбы.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов подготовки значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки.

Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Таблица 18. *Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) до двух лет обучения*

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	23	23	23	24	24	24	23	284
Специальная физическая подготовка	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	11	124
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	2	2				1	1	1	2	12
Техническая подготовка	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	106
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2				1	1	1	2	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО	52	53	54	54	54	49	49	49	52	51	54	53	624

Таблица 19. *Примерный план-график распределения учебно-тренировочных часов для обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-четвертого годов обучения*

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	32	32	32	31	31	31	31	31	31	32	32	31	377
Специальная физическая подготовка	18	19	18	18	18	18	18	18	18	19	18	18	218
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	6	6				2	2	2	6	31
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	15	15	15	15	14	15	15	15	15	14	14	176
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	4	4				1	1	1	4	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	62
ИТОГО	86	88	88	92	92	81	82	82	86	87	85	91	1040

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого учебно-тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание.

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в России.

Рост массовости спорта в России и достижения российских спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения.

Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки борцов. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки борцов.

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки борцов.

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График учебно-тренировочных занятий борцов.

8. Основы техники и тактики вольной борьбы.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований.

Просмотр видеоматериалов по вольной борьбе и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня.

Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров вольного стиля и личной борьбе обучающихся, и анализ, и динамика их выступлений.

Техника вольной борьбы
для групп учебно-тренировочного этапа (1-2-й года спортивной подготовки)
ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи	Отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер	
Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой	Захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер	

Броски поворотом (мельница)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги	Нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл	

Броски скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра	Прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра	Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга)	Свободной рукой упереться в бедро изнутри	

Проходы в ноги

Приём	Защита	Контрприём
Высокий проход в ногу вразрез	а) Дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге; б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл	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

Посадки захватом ноги, голова снаружи

Приём	Защита	Контрприём
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.	
Высокий проход в ногу голова внутрь	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

Приём	Защита	Контрприём
Посадка 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.	

	<p>в) рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.</p> <p>г) ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.</p>	
Низкий на колено проход в ногу вразрез	<p>а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге;</p> <p>б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл. подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра.</p>	<p>а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;</p> <p>б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.</p>
Низкий на колени проход в ноги голова внутрь	<p>а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику;</p> <p>б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.</p>	<p>а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл;</p> <p>б) накатить и забрать балл.</p>

Комбинации

- 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.
- 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.
- Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
- 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.

- Накат захватом руки и туловища – защита: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

- 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.

- 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.

- Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) – защита: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата – переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.	

Переворот перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	Повернуться к сопернику грудью	Повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл

Переворот накатом

Приём	Защита	Контрприём
Накат захватом руки и туловища	Развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер	

Переворот разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка)	а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива. б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.	

Переворот переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка	Развернуться грудью в сторону действия приема	

Тактика борьбы

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

**Техника вольной борьбы
для групп учебно-тренировочного этапа (3-4-й года спортивной подготовки)
ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Накручивание за предплечье	Шагнуть вперед, сухой сбросить соперника,	

	освободиться от захвата	
--	-------------------------	--

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод в партер скручиванием кисти		
Перевод в партер за выпрямленную руку		

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи	Отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.	Сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель)	Захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться	а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра; б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение

Комбинации

- 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.
- Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.
- 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.
- 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.
- Накручивание за предплечье – защита: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.
- 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.
- 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.
- 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.
- Перевод рывком, закручиванием кисти захватом руки и туловища – защита: упереться рукой в грудь - проход в ближнюю ногу.
- Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу) – защита: а) ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и

туловища снизу; б) выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат; в) выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги - ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное положение.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг)	Рукой сорвать руку соперника с подбородка	Свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл

Переворот разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка)	Не дать захватить руку	
Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка)	Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата	

Переворот забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри	Выпрямить руки	

Переворот переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди	Подняться на колени, вытащить руку из захвата	

Комбинации

- **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.

- **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.

Тактика борьбы

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

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

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

3.5.5. Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей обучающимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого учебно-тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России. Спортивные федерации. Федерация спортивной борьбы в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки борцов.

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки борца.

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Техника и тактика вольной борьбы.

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела борца. Методика изучения технических действий.

7. Контроль за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

8. Анализ выступлений на соревнованиях.

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки.

Организация учебно-тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Таблица 20. Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	32	32	32	31	31	31	31	31	32	32	32	31	378
Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	26	323
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	10	10	10				9	10	10	10	87
Техническая подготовка	15	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	15	174
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	31	30	30	30	30	30	30	31	31	30	30	364
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	4				4	5	5	5	43
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	87
ИТОГО	126	126	126	124	123	110	110	110	124	127	126	124	1456

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ
для групп совершенствования спортивного мастерства 1-3 годы спортивной подготовки
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) перевод рывком за руку и шею сверху; б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой (подсечкой)	а) прижать руку, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад, перевод выседом захватом ноги через руку	а) перевод нырком с захватом за ногу; б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги.	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой

Сваливание сбивание захватом руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обвивом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	наклониться вперед, отставить ногу назад	а) перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	а) перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата

Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом)
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз)	Перевод рывком захватом туловища

Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом
---	--	--

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зашагиванием	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голени снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и

		туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать руку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной руки – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: опереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ с зацепом шеи		
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) с зацепом изнутри	Лечь на живот, руки убрать в стороны, не дать выполнить зацеп ноги	
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом	Выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки	Выход наверх, прижимая захваченную руку к туловищу
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	а) прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени		

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу - изнутри	Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу	а) мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	Мельница назад с захватом рук
Переворот перекатом с захватом ноги, прижимая голову	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра и ближней голени		

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу - изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить захват зацеп ног, скрещая их	Накрывание ближней ногой

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием зацепами рук с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги
Переворот переходом с обвивом руки и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом с захватом ближней руки снизу		
Переворот переходом с обвивом и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком	Перевод выседом, накрыть ближней ногой

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ	Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки с обхватом спереди	Не дать захватить руку и ногу	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу
Бросок наклоном захватом шеи и ближней руки с обхватом спереди	Не дать захватить шею и ногу	
Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу	а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему; б) не дать поднять себя прогибаясь	

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу	Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед	Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней руки	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближней руки	а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе; в) продвигаться вперед лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	Бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой

Комбинации

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху - изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху изнутри.
- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот переходом с ключом и зацепом бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу.
- Переворот прокатом захватом шеи из-под дальнего плеча зацепом голени – защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват – переворот перекатом зацепами ноги и головы.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.
- Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием с захватом дальнего бедра снизу и шеи (одноименного плеча).
- Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

3.5.6. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы учебно-тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовки, и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Таблица 21. Примерный план-график распределения учебных часов для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	30	29	30	29	30	29	30	29	30	29	29	29	353
Специальная физическая подготовка	34	35	35	35	34	35	34	35	34	35	35	35	416
Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11				11	11	11	11	99
Техническая подготовка	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	17	199
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	39	39	38	39	38	39	38	39	39	39	39	465
Инструкторская и судейская практика	4	4	3	4	3				3	4	4	4	33
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	8	99
ИТОГО	143	142	143	141	142	127	129	127	142	142	143	143	1664

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этого этапа подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

1. Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится в начале каждого учебно-тренировочного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России.

Спортивные федерации. Федерация спортивной борьбы в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.)

4. Физиологические основы тренировки борца.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности.

Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

5. Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.

Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема учебно-тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий.

6. Техника и тактика вольной борьбы.

Виды тактической подготовки. Тактическая подготовка. Использование площади ковра. Виды маскировки. Маскировка собственных действий. Подавление противника. Тактика и стратегия.

7. Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе.

Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор

средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Методика самостоятельной тренировки

Организация учебно-тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

10. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Значение терминологии в вольной борьбе. Наиболее часто употребляемые термины.

Международные правила соревнований по вольной борьбе. Отбор участников.

Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка.

Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат.

Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.

11. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники вольной борьбы. Углубленное изучение техники вольной борьбы. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ
для групп высшего спортивного мастерства
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
<i>Перевод рывком захватом ноги</i>	а) отставить ногу назад и опереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	Перевод выседом
<i>Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра</i>	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад	Бросок боковой подножкой захватом руки через плечо
<i>Перевод рывком за руку с подножкой</i>	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед	Бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу)
<i>Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги</i>	а) шагнуть дальней ногой вперед; б) опереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
<u>Переводы нырком</u>		
<i>Перевод нырком захватом руки и бедра</i>	а) опереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом захватом бедра через руку
<i>Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой</i>	а) опереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, спрятать руку с шеи	а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой
<i>Перевод нырком захватом ног</i>	Присесть, отставляя ноги назад, опереться рукой в голову (грудь)	а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
<i>Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой</i>	а) опереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище	
<i>Перевод нырком захватом шеи и бедра</i>	Присесть, отставляя ногу назад, опереться	а) перевод рывком захватом шеи сверху и

	руками в атакующего	разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой
<i>Перевод нырком захватом ноги</i>	а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) упереться руками в атакующего	а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
<i>Перевод нырком захватом туловища с подножкой</i>	а) упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	Бросок подворотом захватом запястья

Переводы вращением (вертушка)

Приём	Защита	Контрприём
<i>Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади</i>	а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову атакующего двумя руками	а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой
<i>Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади</i>	<i>Выпрямляясь, рывком освободить руку</i>	<i>Накрывание</i>
<i>Перевод вращением захватом разноименной ноги</i>	а) согнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бедра изнутри; б) упереться голенью между ног атакующего; в) зашагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере	

Переводы выседом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Перевод выседом захватом ноги через плечо</i>	Захватить ногу, опираясь на атакующего	Перевод захватом ноги (ног)
<i>Перевод выседом захватом голени сзади</i>	а) присесть, шаг-путь дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью	

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок наклоном захватом ног</i>	а) не дать захватить ногу - в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи
<i>Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой</i>	Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро	а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой
<i>Бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом</i>	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи
<i>Бросок наклоном захватом туловища и ведра сбоку</i>	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок обвивом захватом рук сверху
<i>Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку</i>	а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри	а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки снизу
<i>Бросок наклоном захватом руки и</i>	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) бросок наклоном захватом руки и

<i>туловища с подножкой</i>		туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро
<i>Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку</i>	а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, опереться захваченной ногой в бедро атакующего	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом)
<i>Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги</i>	Упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
<i>Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги</i>	Упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок подворотом захватом руки и ноги.</i> Защита:	Захватить руку, выставить захваченную ногу вперед	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.
<i>Бросок подворотом захватом руки на плечо</i>	Упереться рукой в бок (бедро), присесть	Перевод рывком за руку и туловище
<i>Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги</i>	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
<i>Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом</i>	а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад	а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой
<i>Бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом</i>	Захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего	Бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом
<i>Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой</i>	Упереться свободной рукой в бедро (таз).	а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захватом руки и

		туловища с подсадом (подсечкой)
<i>Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом</i>	а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра	а) перевод рывком захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедр) сзади
<i>Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху</i>	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз)	Перевод рывком захватом туловища
<i>Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом</i>	Захватить руку на туловище и присесть	а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок поворотом захватом руки и туловища</i>	а) не дать захватить руку; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра
<i>Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи</i>	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу	Накрывание захватом рук с отставлением захваченной ноги
<i>Бросок поворотом захватом рук под плечи</i>	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку	а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища
<i>Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри</i>	а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад	Перевод рывком захватом шеи
<i>Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри</i>	Приседая, отставить свободную ногу назад	Накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад
<i>Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи</i>	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание захватом одноименной руки, отставляя захваченную ногу назад

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку</i>	Присесть и захватить руку на шее	а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой
<i>Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой</i>	Присесть, отставляя ногу назад	а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища
<i>Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой</i>	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и ноги

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок вращением захватом разноименной ноги</i>	Согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой	Встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание свободной ногой
<i>Бросок вращением захватом одноименной ноги</i>	а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноименный зацеп туловища стопой	а) встать захваченной ногой на ковер и перешагнуть атакующего свободной ногой; б) перевод рывком за руку

Броски сбиванием

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди - изнутри</i>	Не дать захватить ногу	а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой
<i>Бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой</i>	Наклониться, отойти от атакующего, освободить руку	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой

Броски скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой</i>	а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват	Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Броски седом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Бросок седом захватом руки и туловища</i>	а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего	а) сваливанием сбиванием захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища

Сваливания сбиванием

Приём	Защита	Контрприём
<i>Сваливание сбиванием захватом ног</i>	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться	Перевод захватом руки и шеи сверху
<i>Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи</i>	Упереться рукой в грудь, отставить ногу назад	Перевод рывком за руку
<i>Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница)</i>	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	Перевод рынком захватом туловища и бедра
<i>Сваливание сбиванием захватом ноги</i>	Упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
<i>Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри</i>	Упереться в атакующего, отставить ногу назад	а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом

Сваливания скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
<i>Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом</i>	Упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед в сторону	Перевод рывком захватом туловища
<i>Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом</i>	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом
<i>Сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой</i>	Наклоняясь, отойти назад и разорвать захват	Бросок прогибом захватом руки и туловища

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Приём	Уход	Контрприём
Удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой)	Упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего	Переворот прогибом захватом шеи с рукой.
<i>Удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги</i>	Освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от атакующего	
<i>Удержание со стороны ног, дожим захватом ног</i>	Освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к ковру	Выход наверх выседом
<i>Удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой)</i>	Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот через голову	Переворот через себя захватом руки двумя руками
<i>Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа)</i>	Уходы с моста: забегание в сторону от партнера	а) переворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой
<i>Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья</i>	Уход с моста: забегание в сторону от партнера	а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего

Комбинации

- Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног;
- Сваливание сбиванием захватом ног контрприем;
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;
- Бросок наклоном захватом ног - контрприем;
- Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Ситуация	Защита
<i>Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)</i>	Атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор
<i>Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной</i>	Атакуемый - на животе; атакующий - сбоку	Лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу
<i>Захватом руки на ключ и дальней голени</i>	Атакуемый - на животе; атакующий - сбоку	Убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку

Перевороты переходом

Приём	Ситуация	Защита
<i>Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки</i>	Атакуемый - на животе; атакующий сбоку	Захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
<i>Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри</i>	<i>Отставить захватываемую руку и ногу в сторону</i>	
<i>Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра</i>	Лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону	
<i>Переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром</i>	а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи	Бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи
<i>Переворот захватом скрещенных голени</i>	а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
<i>Переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри</i>	Отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки</i>	Выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника.	Выход вверх выседом захватом бедра через руку
<i>Переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри</i>	Перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
<i>Переворот переходом захватом стопы</i>	Захватить ближнюю ногу противника,	а) переворот за себя обратным захватом

<i>снизу-изнутри и одноименной руки</i>	выпрямить захваченную ногу назад.	ближнего бедра; б) выход наверх выседом
<i>Перевороты переходом захватом скрещенных голени</i>	а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра</i>	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего	а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<i>Переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой</i>	Захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, упереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<i>Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра</i>	Не дать захватить предплечье, прижаться тазом к коврику, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Перевороты прогибом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку</i>	а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе	Накрывание ближней ногой захватом руки под плечо
<i>Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо</i>	Отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватываемую руку	Накрывание захватом запястья и туловища
<i>Переворот прогибом захватом шеи с ногой</i>	Не дать соединить захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
<i>Переворот перекатом захватом шеи с</i>	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя	а) бросок поворотом (мельница назад)

<i>бедром, голенью</i>	захваченную ногу назад, разорвать захва.	захватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<i>Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени</i>	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват.	а) бросок поворотом (мельница назад) захватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.
<i>Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью</i>	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.	Переворот прогибом (с выседом) захватом запястья и одноименной голени
<i>Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри</i>	Упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу	а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом
<i>Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью</i>	Захватить руку, сесть на дальнее бедро	Переворот прогибом (с выседом) захватом разноименного запястья и одноименной голени
<i>Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени</i>	Опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад	а) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой захватом туловища

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
<i>Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги</i>	а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
<i>Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног</i>	соединить бедра, руки прижать к себе.	Переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы
<i>Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги</i>	а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад	Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки
<i>Переворот разгибанием захватом руки</i>	а) не дать зацепить ноги, захватить стопу;	а) переворот скручиванием захватом

<i>рычагом с зацепом ног</i>	б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего
<i>Переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги</i>	а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу	Выход наверх выседом
<i>Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами</i>	а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед	Выход наверх выседом

Комбинации

- Переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;
- Переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;
- Переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста

- Дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног);
- Уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;
- Дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления

мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных учебно-тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке.

Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана занятия должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средств восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой,

ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у борцов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности борцов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Главным элементом медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период учебно-тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими обучающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у обучающихся СШОР, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-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.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) – 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 учебно-

тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах 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 спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) 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 воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы учебно-тренировочных упражнений для различных частей занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия на этапах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы обучающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба указано в **таблице 22**.

Таблица 22. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

1.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в **таблицах 23-26**.

Таблица 23. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,9	7,1	6,7	6,8
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-

.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 25. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 26. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

.7.	из положения лежа на спине (за 1 мин)		50	44
.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

V. Календарный план воспитательной работы

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

		спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		<p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн-курса тренерами-преподавателями и обучающимися от РУСАДА	Ежегодно	На основе норм антидопингового законодательства, с учетом общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
	Проведение бесед тренерами-преподавателями с обучающимися на тему противодействия допингу	Постоянно	

План антидопинговых мероприятий

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление педагогического состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:
 - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом Учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

VII. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

	подготовка		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

			Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VIII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
4. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация/ А. Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009.
6. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
8. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
10. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
11. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 320 с.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 272 с.
13. Мамаишвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Учебная программа спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методическое обеспечение для учителей физической культуры, 2015. 175 с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.

17. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
18. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательнo-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.
20. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. - М.: Советский спорт, 2003. 352с.
21. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учеб. пособие для СПО. — М.: Издательство Юрайт, 2018. 264 с.
22. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. - М.: Советский спорт, 2009.
23. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
24. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
25. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002.
26. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. 584 с.
27. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. 424 с.
28. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. 480 с.
29. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. 336с.
30. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
31. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных занятий, внутренировочной и соревновательной деятельности. - М: Советский спорт, 2002.
32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 480 с.
34. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения - Изд. 2-е, доп. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
2. Официальный сайт федерации спортивной борьбы России. URL: <http://www.wrestrus.ru/>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>.

