



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (мальчики и девочки)»  
для групп начальной подготовки (методическое пособие)**



**МОСКВА, 2020**

**Авторы-составители:**

**Подливаев Борис Анатольевич** - кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России.

**Кузнецов Александр Семенович** - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России.

**Рецензенты:**

**Табакوف С.Е.** - профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ, к.п.н., профессор, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник ФК РФ;

**Борзунов А.В.** - начальник департамента женской борьбы Федерации спортивной борьбы России, Заслуженный тренер России;

**Проказов Н.А.** - начальник департамента греко-римской борьбы Федерации спортивной борьбы России, Заслуженный тренер России.

Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки / Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013 г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за №28760 от 10 июня 2013 г.). Программа является типовой и предназначена для специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

## **ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ**

Настоящая типовая программа спортивной подготовки разработана в строгом соответствии с регламентируемыми позициями и установленными минимальными требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145.

Представленный методический материал, в первую очередь, адресован методистам и тренерам организаций, осуществляющих спортивную подготовку, которые, в соответствии с действующим порядком, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» с учетом специфических особенностей и условий деятельности.

Подразумевается, что методисты, разрабатывающие программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», могут принимать самостоятельные решения только по тем пунктам, которые соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» и не противоречат им.

	СОДЕРЖАНИЕ	
<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	6
	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	11
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности	11
1.2.	Цель и преимущественная направленность начальной подготовки борцов	12
<b>II.</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	15
2.1.	Особенности организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ)	15
2.2.	Результаты освоения Программы	16
2.3.	Особенности организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	16
2.4.	Режим тренировочной работы	18
2.5.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	20
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	22
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки	25
2.8.	Требования к соревновательной деятельности	26
2.9.	Требования к формированию групп спортивной подготовки	28
<b>III.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	29
3.1.	Общие замечания	29
3.2.	Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	30
3.3.	Уровни формирования техники и тактики борьбы	36
3.4.	Модель построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	40
3.5.	Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	42
3.6.	Организационно-методические особенности на этапе начальной подготовки	45
3.7.	Особенности подготовки девушек	53
3.8.	Антидопинговые мероприятия на этапе начальной подготовки	55
3.9.	Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки	59
3.9.1.	Этап начальной подготовки 1-й год подготовки (9-10 лет)	59
3.9.2.	Этап начальной подготовки 2-й год подготовки (11-12 лет)	80
3.9.3.	Этап начальной подготовки 3-й год подготовки (12-13 лет)	96
<b>IV.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	111
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	111

4.2.	Комплексы контрольных нормативов для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки	114
4.3.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля	114
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на этапе начальной подготовки	119
4.5.	Методические указания по организации тестирования	120
<b>V.</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	121
5.1.	Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы	121
5.2.	Принципы воспитания	122
5.3.	Главные направления воспитательного процесса	123
5.4.	Основные задачи воспитания	123
5.5.	Примерный перечень форм воспитательной работы	124
<b>VI.</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	127
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	133
	Приложение 1. Определения основных понятий в спортивной борьбе	133
	Приложение 2. Средства для совершенствования физической подготовки борца	143
	Приложение 3. Игры и специализированные игровые комплексы	151
	Приложение 4. Техничко-тактическая подготовка для занимающихся на этапе начальной подготовки	157
	Приложение 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на этапе начальной подготовки	164
	Приложение 6. Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для занимающихся 2-3-го года этапа начальной подготовки	165
	Приложение 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	168
	Приложение 8. Переводные нормативы по технической подготовки (для всех групп этапов спортивной подготовки)	169

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплины «Вольная борьба (мальчики и девочки)» (далее – Программа) представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплины «Вольная борьба (мальчики и девочки)» на начальном этапе подготовки.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145 (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам спортивных школ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

В представленной Программе, в отличие от ранее изданных, представлены: модель построения тренировочного процесса для этапа начальной подготовки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год начального этапа спортивной подготовки, варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода подготовки и условий, схемы построения отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Спортивная школа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и

нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на подготовку спортивного резерва, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На *спортивно-оздоровительном этапе* ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

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

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

***на спортивно-оздоровительном этапе:***

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

***на этапе начальной подготовки:***

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в

установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Тренировочная работа в спортивных школах строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха спортсменов в каникулярный период спортивные школы организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

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

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в каникулярный период), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика юных спортсменов.

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



Программный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, судейско-инструкторской практики (в соответствии с действующими Правилами соревнований), проводимых в спортивной школе в обязательном порядке в пределах того объема часов, который планируется на тот или иной год спортивной подготовки, а также представлены контрольные нормативы по физической подготовке борцов.

Отдельный раздел раскрывает особенности воспитательной и психологической подготовки с юными спортсменами в условиях спортивных школ. В разделе отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки со спортсменами различных тренировочных групп, приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке занимающихся спортивных школ в форме плана основных мероприятий.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовым, оборонным, спортивным и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

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

Для этапа начальной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и

психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

В Приложениях представлены дополнительные материалы, включающие:

- средства для совершенствования физической подготовки борца;
- игры и специализированные игровые комплексы;
- средства технико-тактической подготовки (для групп начальной подготовки - 1 - 3-го г.г.);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки;
- переводные нормативы по технической подготовке (для всех групп спортивной подготовки).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

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

Спортивная борьба включает в себя дисциплину «Вольная борьба (мальчики и девочки)», которая является одним из видов единоборств, где разрешены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8-9 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в вольной борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по вольной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на вольную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементом с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общефизической подготовке как важнейшем факторе, компенсирующим школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по вольной борьбе. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП

предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен, на наш взгляд, начинаться в первую очередь с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общефизической подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей приходится изменять структуру приемов, т. е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не больше). Дело в том, что с увеличением возраста занимающихся скорость выполнения движений уменьшается и поэтому борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется с целью повышения у спортсменов способности к реализации приобретенных умений в психо-стрессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что спортивная борьба (вольная в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности, где наиболее важным и первоочередным является техническая и тактическая подготовка.

## **1.2. Цель и преимущественная направленность начальной подготовки борцов**

Подготовка борца от начала занятий до перехода на тренировочные этапы охватывает 5-6 лет занятий в спортивно-оздоровительных группах (2-3 года) и группах начальной подготовки (2-3 года).

*На спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ 7-8 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и элементами спортивной борьбы и имеющие медицинское заключение врача.

Цель и преимущественная направленность СОЭ заключается в гармоничном развитии детей, укреплении их здоровья, ознакомлении детей с основами спортивной борьбы, отборе и подготовке спортивно одаренных детей к освоению тренировочных этапов программ спортивной подготовки по спортивной борьбе.

В задачи подготовки на СОЭ входит:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе;
- профилактика асоциального поведения;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

**На этап начальной подготовки (ЭНП)** зачисляются дети, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах и учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие медицинское заключение врача.

Цель, задачи и преимущественная направленность ЭНП:

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

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе излагается программный материал для групп начальной подготовки. В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки юных борцов с учетом возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на этом этапе.

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп и особенности организации тренировочного процесса на СОЭ представлен в «Типовой программе для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина «вольная борьба») для детей 7 лет и старше [2017].

### 2.1. Особенности организации тренировочного процесса на СОЭ

Тренировочный план учитывает подготовку по режиму спортивно-оздоровительного этапа в течение трех лет из расчета 42 недель в году и предусматривает:

- групповые теоретические и практические занятия по разделам подготовки;
- сдачу контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях по специально разработанным правилам, исключающим сложные и травмоопасные действия;
- медицинский контроль;
- проведение тренировочных занятий в каникулярный период в условиях физкультурно-спортивного или спортивно-оздоровительного лагеря (не менее 1 раза в год).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

## Режим занятий

Год спортивной подготовки	Минимальный возраст	Оптимальное количество человек в группе	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	7	15	3	3
2	8	12-15	3	6
3	9	10-12	3	6

**2.2. Результаты освоения Программы:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

**2.3. Особенности организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки**

Представленные в нормативной части разделы, в частности, режим тренировочной работы, длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к



экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп по годам подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки и структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов), медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, регламентируются требованиями **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»**, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145.

В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий, одновременно занимающихся из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Продолжительность тренировочных занятий на этапе начальной подготовки составляет не более 2-х часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе включает перспективное; годичное и ежемесячное планирование.

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

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

В течение года, для проверки уровня освоения нормативных требований, занимающихся в соответствии с программой, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

#### **2.4. Режим тренировочной работы**

Режимы тренировочной работы на начальном этапе спортивной подготовки и требования к выполнению нормативов по физической, технической и спортивной подготовке представлены в таблице 2, объемные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки на начальном этапе спортивной подготовки представлены в таблице 3, общегодовой объем часов по видам спортивной подготовки представлен в таблице 4

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и составляет на этапе начальной подготовки – 3 года. Минимальный возраст для зачисления в группы - 9-10 лет.

Спортсмены, желающие заниматься вольной борьбой, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной спортивной подготовки.

Таблица 2

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической спортивной подготовке
<i>Спортивно-оздоровительные группы</i>				
Весь период	7-10	15	4	Выполнение нормативов ОФП
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й	9-10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки, спортивное звание «Юный борец»
2-3-й	11-12	12	8	

Таблица 3

Показатели тренировочной соревновательной нагрузки в годичном цикле

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	Этап начальной подготовки
1) тренировочных дней (в год)	216-242
2) тренировочных занятий (в год)	216-242
3) соревнований	4-5
4) соревновательных дней	4-7
5) соревновательных схваток	8-12
6) тренировочных дней в неделю	3-6
7) тренировочных занятий:	
в день	1-2
в неделю	3-6
8) удельный вес ОФП (%)	50-40
9) удельный вес СФП (%)	15-17
10) удельный вес СП * (%)**	22-30

11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности:	
1-4 (ЧСС до 150 уд/мин)	90-94
5-6 (ЧСС 150-174 уд/ мин)	5-8
7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше)	1-2

*Примечания:* \* СП включает в себя технико-тактическую подготовку, соревновательную подготовку и сдачу контрольных нормативов;

\*\* в % от общего объема часов на все разделы подготовки

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

Таблица 4

Распределение времени на различные виды подготовки (в % от общего количества часов в год)

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
	Технико-тактическая подготовка	23-23	23-25	25-27
	Общая физическая подготовка	60 - 70	50-60	40-50
	Специальная физическая подготовка	15	16	17
	Восстановительные мероприятия	–	–	–
	Психологическая подготовка	3	3,2	3,4
	Соревновательная подготовка	1,2	2,4	3,4
	<b>Общий объем часов (100%)</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

## 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, которые поставлены перед спортсменами на данном этапе спортивной подготовки.

Различают:

– **контрольные соревнования** - специально организованные мероприятия, выполняющие контрольную функцию в которых выявляются способности спортсмена участвовать в соревнованиях более высокого уровня, уровень

подготовленности спортсмена по видам спортивной подготовки. С учетом результатов, показанных спортсменами на контрольных соревнованиях, разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольные соревнования могут быть и официальными соревнованиями.

– **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются спортивные команды, отбираются участники для выступлений в основных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий участвовать спортсмену в основных соревнованиях;

– **основные соревнования** – официальные спортивные мероприятия, проводимые с целью определения лучших спортсменов страны, региона, а также для отбора лучших спортсменов участвовать в международных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки *отборочные и основные соревнования* предусматриваются на 2-3-м годах этапа начальной подготовки. В качестве одного из методов тренировки используются *контрольные* соревнования и тренировочные схватки, моделирующие отдельные фрагменты соревновательных схваток (схватки по заданию).

С учетом специфики вида спорта «вольная борьба» определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

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

## **2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

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

В настоящее время, в спортивных школах и организациях, осуществляющих спортивную подготовку, предусмотрено изменение наполняемости групп и режима тренировочной работы, а также определен возраст занимающихся до начала тренировочных занятий для каждого конкретного этапа спортивной подготовки.

Комплектование тренировочных групп в спортивных школах основывается на паспортном (календарном) возрасте спортсменов. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни. В спортивной антропологии для определения биологического возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции, разность между датой

тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

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

*Под биологическим возрастом* понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста (В.Г. Бластовский, 1978). Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них, исследуемым с помощью рентгенографии, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

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

Методика определения уровня полового развития на основе стадии развития вторичных половых признаков подробно представлена в «Примерных программах спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» по вольной борьбе [2009, 2016].

Следует отметить, что кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со

средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности детей к занятиям выбранного вида спорта, оценке уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивного отбора и ориентации спортсменов для занятий физической культурой и спортом.

### **2.6.2. Медицинские требования к занимающимся**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Вольная борьба», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### **2.6.3. Возрастные требования**

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных ФССП по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице 2 настоящей программы.

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

### **2.6.4. Психологические требования**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психологические 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, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Состояние утомления спортсмена ухудшают спортивный результат на соревнованиях, но в тренировочном процессе необходима определенная степень утомления, так как без нее 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 спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает уровень физической подготовленности спортсмена. Преодоление спортсменом отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые входят в содержание психологической подготовки.

## **2.7. Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги в функциональной системе организма спортсмена. Поэтому необходимо увеличивать объем и интенсивность нагрузок, усложнять задания и т.д. (табл.5).

Величина тренировочной нагрузки по выполнению объемов физических упражнений и заданий должна совпадать с адаптационными возможностями организма, занимающегося в каждом возрастном периоде. Не интенсивные физические упражнения имеют слабое воздействие и не оказывают существенного влияния на организм спортсмена, и наоборот, при увеличении интенсивности выполнения физических упражнений может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей организма спортсмена, и к этапу наивысших достижений, организм подойдет истощенным.

Таблица 5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки

Этапный норматив	Годы подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	6	8
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	4-5
Общее количество часов в год	208	208	312
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208

Основной структурной единицей 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 повышение различных сторон 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 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 долгосрочной, так как будет отрицательно влиять на технику выполнения упражнения спортсмена и на его психическое состояние.

## **2.8. Требования к 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.

Функции соревнований в виде спорта «вольная борьба» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за уровнем подготовленности спортсменов, а также отбора спортсменов для участия в соревнованиях более высокого уровня.

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

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является – контроль за эффективностью освоения спортивного мастерства и приобретения соревновательного опыта.

### ***Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:***

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вольной борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам в вольной борьбе;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях, утвержденных планом физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

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

## **2.9. Требования к формированию групп начальной подготовки**

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Общие замечания

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

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и внутренировочные), по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), по содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно подкреплять отдельные положения теории примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Теоретический материал можно представить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический материал.

*Практические занятия* различаются по **целевым установкам тренировочного процесса** (тренировочные, контрольные и соревновательные), **количественному составу** занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), **степени разнообразия решаемых задач** (однородные и разнородные).

На занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

Основным принципом тренировочной работы на этапе начальной подготовки является универсальность подготовки спортсменов. Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В основные задачи этапа входит:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям борьбой;
- начальное изучение основных (базовых) элементов техники и тактики борьбы с целью изучения их до уровня умений;
- развитие уровня подготовленности занимающихся по общей физической подготовке;
- воспитание умений, с учетом специфики борьбы, соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

### **3.2. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения,

происходящие в организме – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

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

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования оплодотворенной яйцеклетки и (зиготы) до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно – развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; не одновременно и неравномерно, т. е. гетерохронно (разновременность созревания – например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным

усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

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

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

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

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

Основными причинами акселерации физического развития считают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;
- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;
- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;
- увеличение уровня радиации на земле;
- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;
- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического



развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

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

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

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

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость.

Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных – кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивной борьбой приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7 года, 13-14 лет – 0,7 года. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967). Другие авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей (табл.6).

Таблица 6.

Примерные сенситивные периоды развития  
физических качеств показателей длины и массы тела

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и >
Длина тела				+	+	+	+			
Масса тела				+	+	+	+			
Сила					+	+		+	+	
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+						+	+	+	
Скоростная выносливость										+
Анаэробные возможности		+	+	+						+
Гибкость	+	+	+	+						+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

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

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

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

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

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

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

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

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

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

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

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 8-9 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у юных спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам.

### **3.3. Уровни формирования техники и тактики борьбы**

*В процессе практических занятий на этапе начальной подготовки программное обеспечение по формированию техники и тактики борьбы включает следующие*

уровни:

**Первый уровень** - базовая фундаментальная техническая подготовка для детей 9-10 лет.

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных элементов борьбы (стойки, дистанции, взаимоположения, захваты, блоки, упоры, способы выведения из равновесия, передвижения);
- изучение основных приемов борьбы (переводы в партер, броски и сбивания) в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучение основных атакующих приемов при борьбе лежа и в партере из разных исходных положений;
- освоение выполнения упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.

**Второй уровень** - базовая расширенная техническая подготовка для детей 10-11 лет.

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- совершенствование основных элементов борьбы;
- изучение переводов в партер, бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучение основных способов защиты против переводов в партер, бросков и сбиваний в различных положениях;
- изучение приемов борьбы лежа и в партере, защитных и контратакующих действий;
- совершенствование выполнения упражнений на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики борьбы ведётся с целью изучения их до уровня умений и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы и с направленностью на воспитание умений соревноваться.

На *практических занятиях*, наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной подготовке борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование уровня физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов спортивной подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

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

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием *комплексного* типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в

практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки, и связаны с общефизической подготовкой борцов.

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

Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом.

Проведение занятий по вольной борьбе возлагается на тренеров, имеющих специальную подготовку. В процессе подготовки и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

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

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в ФССП.

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

### 3.4. Модель построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Модель построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки представлена в табл.7.

Таблица 7

Модель построения этапа начальной подготовки

№	Компоненты подготовки	Направленность и требования к подготовке
1	Спортсмены	Новички 9-12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом
2	Тренеры	Специалисты, владеющие методами отбора детей для занятий на этапах начальной подготовки, способные создать мотивацию для занятий спортивной борьбой и уметь формировать устойчивый интерес к регулярным систематическим занятиям
3	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства
4	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный
5	Формы организации тренировочного процесса	Групповые и тренировочные занятия комплексной направленности
6	Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь
7	Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой
8	Основные задачи по видам подготовки:	Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения
8.1	а) идейно-политическое и нравственное воспитание	
8.2	б) теоретическая подготовка	Получение знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания; изучение правил о соревнованиях; получение знаний по содержанию и организации тренировочных занятий по спортивной борьбе
8.3	в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств
8.4	г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений



8.5	д) технико-тактическая подготовка	Изучение специальных упражнений борца и основных элементов борьбы в стойке и партере; изучение приемов борьбы в стойке и партере из разных исходных положений и с разными захватами.
9.	Система контроля	Наполняемость тренировочных групп, систематичность и посещаемость занятий
9.1	а) организации системы подготовки	
9.2	б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике вольной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года занятий
9.3	в) специальной психологической подготовки	Уровень мотивации спортсменов; контроль дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, посещения занятий, бережное отношение к спортивному инвентарю, отношение к спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости
9.4	г) физической подготовленности	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями для соответствующего года спортивной подготовки
9.5	д) технико-тактической подготовленности	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой; степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток
9.6	е) соревновательной подготовленности	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства
10	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности
11	Средства восстановления	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня
12	Питание	Своевременное и разнообразное
13	Ограничения к занятиям спортивной борьбой	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития
14	Ожидаемые результаты	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов

### **3.5. Организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки**

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья юных спортсменов, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года спортивной подготовки начального этапа, тренировочный процесс спортивной подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику спортивной подготовки борцов.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию занимающихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А. Кондрацкий, Г.М. Грузных, 1978; В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение "видеть" соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить "бойцовский характер", умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим, решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет спортивной подготовки должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающийся с годами спортивной подготовки), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Специфика выполнения предлагаемых заданий позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу 4-5 раз в неделю с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни.

Такой подход к организации тренировочных занятий требует от тренера серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и

других самостоятельных тренировок юных борцов, ориентировочные варианты построения которых приводятся в тексте.

Организация часовых занятий с юными борцами связана с серьезными перестройками режима работы тренеров в спортивной школе. Но серьезность задач системы спортивной подготовки борцов высокого класса более основательна, нежели традиции, которые не способствуют поиску путей совершенствования этой системы.

Приведенный материал в реальном поединке вполне вероятен. Это не говорит о том, что какой-то из предлагаемых эпизодов-заданий должен быть непременно изучен, освоен в совершенстве. Но в принципе, каждый из них может быть взят за основу построения нестандартной ситуации "домашней заготовки". В этом и преимущество нетрадиционных методов подготовки.

Не секрет, что *каждый специалист ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько знает или хочет знать.* Предложенный нами подход позволяет найти в таблицах варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, так как у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера, не требует останавливаться на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать все. В данном случае важен *поиск путей к индивидуальной подготовке борца.*

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: *упражнение > фрагмент > эпизод поединка > поединок > серия поединков.*

На втором-третьем годах спортивной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует

различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

### 3.6. Организационно-методические особенности на этапе начальной подготовки

Цель этапа начальной подготовки состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе на тренировочный этап, а впоследствии на этап спортивного совершенствования, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях любого уровня.

Для решения этой цели примерный тренировочный план для начинающих спортсменов должен включать следующие основные разделы: теоретические занятия и практические занятия (табл.8).

Таблица 8

Примерный план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки

	Содержание занятий (в астр. часах)	Количество часов для каждого года		
		1-й	2-й	3-й
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>188</b>	<b>183</b>	<b>267</b>
	Общая физическая подготовка	100	90	145
	Специальная физическая подготовка	36	41	56
	Изучение и совершенствование	60	65	85
	Инструкторская и судейская практика	-	-	2
	Восстановительные мероприятия	1	1	1
	Приемные, переводные и выпускные испытания	6	8	10
	Участие в соревнованиях по борьбе	2	4	16
	<b>Всего часов</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с основами вида спорта, правилами соревнования, требованиями к занимающимся, основными элементами техники и тактики борьбы, контрольными нормативами и др.

Практические занятия включают освоение и совершенствование различных упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, элементов техники и тактики борьбы) спортсменами.

В процессе практических занятий решаются задачи по совершенствованию физической, технико-тактической и психологической подготовки юных спортсменов.

### **3.6.1. Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена 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 прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Средствами технической подготовки являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут или взаимно дополнять друг друга, или, 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. Необходимо учитывать избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность спортсмена создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он

воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в разделе 3.2, таблица 6.

### **3.6.2. Психологическая подготовка борцов**

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме (табл.9).

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах и это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или

апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает работоспособность спортсмена. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые входят в содержание психологической подготовки.

Таблица 9

### Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	Тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В после соревновательной	Фрустрация, воодушевление, радость

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

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

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

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

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



- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - действует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).
- в программу тренировочных занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.
- успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело и уверенно управляет командой тренер.

### **3.6.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает 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. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов нагрузка должна отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и обеспечивать повышение адаптационных возможностей организма спортсмена, к выполнению физических упражнений различной интенсивности.

### **3.6.4. Средства повышения работоспособности и восстановление спортсменов**

На этапе начальной подготовки для повышения работоспособности и восстановления организма спортсменов используются в основном педагогические

*средства.* Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;
- широкое применение переключений с видов деятельности.

Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствуют выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

– оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки).;

– рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

– варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

– пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

– соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, *во-первых*, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; *во-вторых*, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; *в-третьих*, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

– соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки,

показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

– правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

– сохранение состояния спортивной формы как во время соревнований, так и после их завершения;

– разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения от одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Большое значение для юных спортсменов для формирования так называемого «спортивного образа жизни» имеют *психогигиенические средства* восстановления, к которым относят *гигиенические* и *физиологические средства*:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизацию психоэмоционального уровня.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

### 3.7. Особенности подготовки девушек

По мнению специалистов, до 10-12 летнего возраста развитие юношей и девушек происходит практически одинаково, а изменения наблюдаются с началом полового созревания, когда становятся отчетливыми различия как в антропометрических показателях, так и в физиологических функциях (момент начала у девушек менструальной функции, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность) и их структурных основах.

До начала пубертатного периода девочки имеют более благоприятные возможности для овладения сложными скоростно-силовыми упражнениями, чем после его наступления. Девочки отстают от мальчиков в абсолютных показателях силы (70% от силы мальчиков), но не уступают им в относительной силе, т. е. в её величине на 1 см поперечного сечения мышцы.

После завершения полового созревания энергетические возможности у девушек снижаются, что объясняется ограниченными запасами АТФ.

Аэробная производительность у девушек также более низкая, чем у юношей, МПК у девушек не превышает 65-70 мл/кг/мин, у юношей - до 80-85 мл/кг/мин (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов).

Более низкие функциональные показатели у девушек объясняются тем, что объем циркулирующей крови на единицу массы тела у них не превышает 75% от максимальных значений этого показателя у юношей, концентрации гемоглобина у девушек также ниже.

В процессе организации спортивной тренировки у лиц женского пола необходимо учитывать следующие особенности:

- наиболее опасный возраст для начала тренировок — 11-13 лет, а наиболее благоприятный — 7-8 лет;
- интенсивные спортивные тренировки, начатые в предпубертатном и пубертатном периодах, а также в первый год менархе, в дальнейшем часто приводят к нарушениям менструального цикла;

– наиболее опасная для тренировок фаза менструального цикла - фаза овуляции. В пубертатном периоде и при различных нарушениях менструального цикла тренировки в фазу овуляции строго противопоказаны.

В этот период для девочек крайне важен квалифицированный медицинский контроль за переносимостью спортсменками тренировочных нагрузок, который способствует сохранению их здоровья. Занятия спортом весьма часто сопровождаются острым и хроническим перенапряжением систем организма женщины с преимущественным повреждением одной или нескольких функциональных систем. Применительно к вольной борьбе можно отметить, что, по всей видимости, женщины-борцы подвержены таким же видам травм, как и мужчины, включая характерные травмы ушных раковин. Вероятно, несколько чаще подвергается травмирующему воздействию шейный отдел позвоночника из-за относительной слабости мышц шеи и спины женщин.

Факт повышенного травматизма женщин-борцов специалисты объясняют предположением о том, что эти травмы являются следствием перегрузок спортсменок, а также недостаточной физической подготовленностью, которые и влекут за собой большое количество травм. В свою очередь, травмы не только оказывают негативное влияние на здоровье спортсменок, но и вызывают у них чувство страха получения повторных травм, не позволяя выполнять тренировочные планы в полном объеме.

По мнению специалистов, повышенный травматизм женщин имеет социальную основу, поскольку создание фундамента для общего физического развития происходит спонтанно, еще в детском возрасте за счет повышенной двигательной активности мальчиков и постоянного их стремления к простейшим стихийным состязаниям в силе, быстроте, выносливости и те девочки, которые воспитывались вместе с мальчиками, старались ни в чем не уступать им и имели в связи с этим отличную физическую готовность к занятиям спортом, примерно в 10-11-летнем возрасте весьма резко снижают двигательную активность и начинают предпочитать женские занятия в соответствии с общественной ролью женщины.

Как известно, у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков. Поэтому мальчики, еще не знающие проблем ускоренного роста, вполне органично вписываются в рамки программ спортивной подготовки, приступая к занятиям борьбой с 8-10-летнего возраста. Девочки весьма часто приступают к спортивным тренировкам в период пика ускорения роста (в 11-12 лет), что вызывает интенсивные изменения в костно-связочном и мышечном аппарате и, как следствие, повышенную напряженность тренировочного процесса и высокий риск получения травм.

В свою очередь, все это не позволяет своевременно создать прочный фундамент для общей физической подготовки спортсменок, что в конечном счете, как правило, проявляется в виде травм на более поздних этапах многолетней подготовки. Таким образом, основными причинами травматизма у девочек являются не столько более низкие по сравнению с мальчиками морфофункциональные параметры, сколько социальные условия жизни детей и подростков с четко обусловленными, но не всегда оправданными гендерными различиями.

В качестве профилактики травматизма можно предложить начать набор девочек в секции борьбы с 7-8-летнего возраста, когда у них еще не появляются проблемы ускоренного полового развития. Это позволит более планомерно осуществить переход от естественной повышенной двигательной активности девочек к началу системных занятий борьбой, сформировав достаточный мышечный корсет для предотвращения травм.

### **3.8. Антидопинговые мероприятия на этапе начальной подготовки**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике с детьми, с тренерами, врачами, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители, помогают в достижении спортивных результатов. Тренеры должны подготовить родителей к беседе со своими детьми. Родители в первую очередь должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье - стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни;
- обращать внимание на любые изменения, происходящие с их ребенком, и оперативно реагировать на них.
- знать, что ест и пьет их ребенок;
- понимать, что их образ жизни, правильное питание — пример для ребенка;
- формировать у ребенка здоровые пищевые привычки;
- приучать ребенка читать и знать состав продуктов и объяснить, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток;
- подобрать ребенку подходящий рацион питания в соответствии с избранным видом спорта;
- планировать рацион питания ребенка на дни недели в соответствии с видами тренировочных занятий, стараясь организовать питание ребенка таким образом, чтобы он не ощущал приступы голода, поскольку именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам.

При этом родители должны понимать, что спортивное питание имеет свои особенности, в частности:

- рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован и нет 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции;
- лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru);
- детям не рекомендуется употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции).

Родители должны знать окружение ребенка. Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:



- недавно поменял спортивный клуб, круг общения и попал в новую среду;
- начал выступать на новом соревновательном уровне;
- вернулся в спорт после травмы;
- потерпел неудачу на последних соревнованиях;
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только

победы;

- не уверен в себе;
- вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг;
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга.

Для предотвращения этого родители должны:

- внимательно следить за психологическим состоянием ребенка;
- объяснить ребенку, что неудачи следует рассматривать как возможности дальнейшего развития;
- научить ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим;
- приучить ребенка обращаться к родителям за помощью и советом.

Родители должны ознакомиться вместе с ребенком с антидопинговыми правилами, объяснить ребенку ценности спорта и донести до него, что допинг — мошенничество. Необходимо рассказывать детям о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга, объяснять правильные способы улучшения спортивных результатов педагогическими методами (план тренировок, режим дня, рацион питания, средства восстановления и т. п.).

Тренеры должны объяснить родителям, как узнать, принимает ли их ребенок запрещенные субстанции.

Симптомы употребления запрещенных субстанций:

- перепады настроения;
- агрессивное поведение;
- резкое увеличение времени тренировок;
- признаки депрессии;

- потеря концентрации;
- проблемы со сном;
- быстрый набор веса/быстрое снижение веса.

Если человек принимает стероиды, об этом можно судить по:

- следам инъекций;
- быстрому набору веса;
- выпадению волос;
- акне (воспалительное заболевание кожи);
- гормональным изменениям.

Родители должны следить и за другими вредными привычками, которые имеют место в подростковой среде - использование таких субстанций, как алкоголь или табак, неизвестные пищевые добавки. Фактором попыток попробовать запрещенные препараты могут служить: увлечение литературой, рекламирующей запрещенные субстанции, занятия самолечением, стремление к недостижимым целям.

Тренер должен также объяснить родителям, что нужно делать в случае, если они узнали о проблемах с их ребенком. Если родители узнали, что их ребенок употребляет запрещенные субстанции, необходимо вмешаться, чтобы защитить здоровье и его будущее. Поговорить с ребенком и попытаться выяснить причину, поговорить с тренером и врачом ребенка, посоветоваться с профессионалами, попробовать найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка. И ни в коем случае не оставлять ребенка без помощи и не сдаваться.

В плане антидопинговых мероприятий можно рекомендовать родителям читать вместе с детьми методические материалы, увлекательные и познавательные сказки и истории, размещенные на сайте Минспорта РФ:

<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

### **3.9. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки**

#### **3.9.1. 1-й год этапа начальной подготовки (9-10 лет)**

##### **Физическая подготовка**

Средства для совершенствования физической подготовки борца представлены в Приложении 1.

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

##### **Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому, достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам спортсменов 10-12 лет,

обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

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

***Примерная схема разминки:***

1. Комплекс общеподготовительных упражнений (Приложение 1) - 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты - 5-10 мин;
4. Освоение захватов - 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере (игры в теснение, в атакующие и блокирующие захваты, Приложение 2) –5-10 мин;
6. Упражнения на мосту - 5-10 мин.

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т. е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;

- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на "мосту";
- передвижения на "мосту": лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на "мосту" вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

*Заключительная часть* занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать различные игры с элементами единоборства:

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

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

*Игры за сохранение равновесия* в разных исходных положениях:

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

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

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

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

Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например в эстафетах, когда проявляется командный дух и сплоченность коллектива.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### ***Элементы техники и тактики борьбы***

*Основные положения в борьбе:*

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

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

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

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

*Элементы маневрирования*

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

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

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

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

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практические занятия.

### ***Техника и тактика вольной борьбы***

Техника и тактика вольной борьбы для этапа начальной подготовки (1-3-й годы) представлена в Приложении 3.

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Одним из разделов тренировки спортсменов является подготовка и участие в соревнованиях. Реализация этой задачи предусматривает включение в тренировочный процесс заданий, направленных:

- на формирование умений по изученным элементам техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований;
- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

## **Структура годового цикла 1-го года начального этапа спортивной подготовки**

Ниже приводится План-схема годового цикла подготовки для занимающихся 1-го года начального этапа спортивной подготовки, в котором содержится примерная программа практического материала по технике и тактике борьбы (табл. 10). Каждый тренер помимо рекомендуемых в Программе приемов может варьировать их, ориентируясь на Приложение 3.

На основе приведенного ниже плана-схемы годового цикла подготовки представлена программа распределения учебного материала для 1-го года начального этапа спортивной подготовки (табл. 11).



План-схема годового цикла 1-го года начального этапа спортивной подготовки

Структура	Месяцы												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	Периоды													
	Организационный этап (набора и комплектования тренировочных групп)			Базовый этап ознакомления с основными средствами подготовки			Этап подготовки и выполнения программных требований			Восстановительный этап самостоятельной подготовки				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	312
Соревнования:														
тренировочные					х					х				2
контрольные						х				х				2
основные														
I. Специально-подготовительные														

<p>Акробатика:  - обязательный комплекс элементарных упражнений;  - сложные акробатические упражнения;  - самостраховка;  - упражнение на «мосту»</p>	<p>Включение в каждую разминку 6-8 упражнений в постепенном усложнении 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях урока между отработкой элементов техники)  4-6 упражнений в каждой разминке</p> <p>Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть тренировочного занятия</p>																		
<p>II. Игровые комплексы:  - игры в касания (табл.)</p>	2-4 игры в тренировочном занятии																		
<p>- игры в блокирующие захваты (табл.17)</p>	2-4 игры в тренировочном занятии																		
<p>- игры в атакующие захваты</p>	2-4 игры в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов																		
<p>- игры с теснением соперника</p>	2-4 игры в заключительной части занятия																		
<p>- игры в начало поединка (дебюты)</p>	2-4 игры в основной и заключительной частях занятий																		
<p>III. Элементы техники (номера приемов): в стойке в партере</p>	Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе												
<p>IV. Приемно-переводные и контрольные испытания</p>	X	X	X			X				X	X	X							
<p>V. Инструкторская и судейская практика</p>					X					X									
<p>VI. Восстановительные мероприятия</p>														X	X				
<p>VII. Виды обследования</p>						x							x						

**Программа распределения учебного материала для 1-го года начального этапа спортивной подготовки  
("Базовая фундаментальная техническая подготовка")**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по ковру в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	<b>Перевод рывком</b> за руку и захватом туловища; <b>Сваливания сбиванием</b> захватом ног	Атакующий (А)-сбоку, лицом к голове противника (П)	<b>Переворот рычагом</b> ; <b>Переворот забеганием</b> : захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
3	Ф	<i>Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.</i> <i>Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой</i>		<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальних руки и бедра снизу-спереди
4	Ф	<i>Бросок поворотом («мельница»)</i> захватом руки и одноименной ноги изнутри; <i>Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)</i>		<b>Переворот перекатом</b> захватом шеи с бедром <b>Перевороты перекатом</b> захватом шеи с бедром
5	Ф	<b>Бросок вращением ("Вертушка")</b> захватом руки снизу; <i>Перевод рывком</i> захватом шеи сверху и разноименного бедра	А -сбоку, лицом к голове П	<b>Переворот скручиванием</b> с ключом и захватом подбородка (плеча); <b>Переворот переходом</b> с ключом и захватом подбородка.
6	Повторение пройденного материала			
7	Ф	<b>То же, что в №2</b>		<b>То же, что в №2</b>
8	Ф	<b>То же, что в №3</b>		<b>То же, что в №3</b>
9	Ф	<b>То же, что в №4</b>		<b>То же, что в №4</b>
10	Ф	<b>То же, что в №5</b>		<b>То же, что в №5</b>
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО	<b>Перевод рывком</b> захватом одноименной руки с	А- сзади-сбоку,	<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки (шеи)

		<i>подножкой;</i> <b>Перевод нырком захватом ног</b>	П -на животе, А - сверху	и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри <b>Перевороты переходом</b> захватом шеи сверху и бедра изнутри
13	Ф	<b>Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой</b> <b>Броски поворотом («мельница»)</b> захватом руки и разноименной ноги изнутри	П- на животе, А - сверху  П -в высоком партере, А- сбоку	<b>Переворот переходом</b> с ключом и зацепом одноименной ноги; <b>Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени</b>
14	ЛО	<b>Броски подворотом</b> захватом руки через плечо; <b>Броски подворотом</b> захватом руки через плечо с передней подножкой.	П -на животе, А - сверху  П- в высоком партере, А -сбоку	<b>Переворот переходом</b> захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги; <b>Переворот перекатом</b> захватом шеи сверху и ближнего бедра;
15	Ф	<b>Перевод нырком</b> захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; <b>Перевод рывком</b> захватом руки и шеи сверху	А -сзади-сбоку	<b>Переворот скручиванием захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги;</b> <b>Переворот забеганием</b> захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>То же, что в №12</b>		<b>То же, что в №12</b>
18	Ф	<b>То же, что в №13</b>		<b>То же, что в №13</b>
19	ЛО, ПО	<b>То же, что в №14</b>		<b>То же, что в №14</b>
20	Ф	<b>То же, что в №15</b>		<b>То же, что в №15</b>
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	<b>Сваливания сбиванием</b> захватом ноги с головой внутри: <b>Перевод выседом</b> захватом за голени	А-сзади-сбоку  П на животе, А со стороны ног	<b>Переворот забеганием</b> захватом руки на ключ и дальней голени; <b>Переворот скручиванием</b> захватом скрещенных голеней
23	ЛО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища; <b>Сваливания скручиванием</b> захватом руки и туловища	А -сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом туловища. <b>Переворот накатом</b> захватом туловища с рукой.

24	ЛО	<b>Сваливание сбиванием</b> захватом туловища: <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и шеи с передней подножкой		<b>Переворот накатом</b> захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
25		<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:</b> осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере:</b> удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	<b>То же, что в №22</b>		<b>То же, что в №22</b>
28	ЛО, ПО	<b>То же, что в №23</b>		<b>То же, что в №23</b>
29	ЛО, ПО	<b>То же, что в №24</b>		<b>То же, что в №24</b>
30		<b>То же, что в №25</b>		<b>То же, что в №25</b>
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33		Выведение партнеров из равновесия: Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов</b>		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов</b>
35		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов</b>		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов</b>
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		<b>То же, что в №32</b>		<b>То же, что в №32</b>
38		<b>То же, что в №33</b>		<b>То же, что в №33</b>
39		<b>То же, что в №34</b>		<b>То же, что в №34</b>
40		<b>То же, что в №35</b>		<b>То же, что в №35</b>

41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований
42-45	Повторение пройденного материала за весь год
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку

Примечание: стойки: Ф - фронтальная,

ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная,

ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.

## Примерные конспекты тренировочных занятий для 1-го года этапа начальной подготовки

### Занятие 1

Задачи: Развитие *гибкости*. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку.  
Подготовительная часть - 34 мин.

Построение группы в шеренгу, отметка в журнале учёта работы тренера присутствующих и отсутствующих.

Беседа о соблюдении: личной гигиены, требований к технике безопасности спортсменами, режима тренировочных занятий.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе.

### Разминка (вариант 1)

#### Общеразвивающие упражнения

1. Ходьба на носках, руки перед грудью, рывки согнутых и прямых рук назад.
2. Ходьба на пятках, руки вперёд, сгибание-разгибание пальцев рук.
3. Ходьба на носках, наклоны туловища вперёд, с касанием ладонью одноимённой пятки.
4. Ходьба на пятках, с наклоном туловища назад.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, колени согнуть.
6. В приседе на правую ногу, вторая прямо в сторону, переход в присед на левую ногу.
7. Повороты туловища в сторону из положения лёжа на спине, ноги не сдвигать.
8. Перетягивания с партнёром захватом за руки, руки скрестно.



#### Акробатические упражнения

1. Группировка в приседе. Присев, наклонить плечи к коленям, округлить спину, подбородок прижать к груди, обхватить руками голени.
2. Группировка лёжа на спине. Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, поднять голову и плечи, обхватить руками голени.
3. Выполнить группировку лёжа на боку.



## **Основные положения в борьбе**

**Партер высокий.** Стоя в партере, таз низко опущен до касания бёдрами пяток, прямые руки на ширине плеч выставлены вперёд упором ладонями о ковёр, туловище наклонено вперёд, голова поднята вверх.

**Партер низкий.** Стоя в партере, упор руками на предплечья, выставленные чуть шире плеч, таз приподнят, туловище сильно наклонено вперёд, ноги чуть шире плеч, голова поднята вверх.

Находясь в высоком или низком в партере, борец касается ковра не менее чем тремя точками опоры: коленями и головой, коленями и одной рукой, двумя руками и коленом, одним коленом, рукой и головой.

Задание 1. Встать в высокий партер.

Задание 2. Встать в низкий партер.

### **Захваты**

#### ***Захват плеч снаружи, кистью снизу***

Задание 1.1. Борцы напротив друг друга. В левой средней стойке захватить левой рукой правое плечо противника снаружи, кистью снизу, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.2. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.3. Выполнить захват плеч в движении, в правой (левой) низкой стойке.

#### ***Захват плеч изнутри, кистью сверху***

Задание 2.1. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника изнутри, кистью сверху, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 2.2. В левой низкой стойке захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо, кистью сверху.

Задание 2.3. Выполнить захват плеч в движении, в свободной игровой форме, в правой (левой) низкой стойке.

**Подвижная игра за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия. Группа делится на команды.

**Основная часть** - 50 мин.

#### **Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку (рис. 6).**

Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать рядом разноименным боком к противнику на ближнее колено, дальнюю ногу поставить на стопу в упор. Ближней рукой захватить туловище сверху, дальней рукой одноименное, ближнее плечо. Поворачиваясь к противнику грудью, пропустить дальнюю руку под подбородком, захватить дальнюю руку выше локтя, пропустить ближнюю руку под туловищем снизу, двумя руками захватить дальнюю руку как можно выше локтя ладонь к ладони рядом. Упереться ближним плечом в бок. Перемещаясь ногами, в сторону головы прижать захваченную руку к его туловищу. Упираясь дальней ногой и толкая его плечом в бок от себя – вниз-вперёд, выполнить



энергичный рывок двумя руками за захваченную руку на себя – вниз, скрутить его под себя, перевернуть на спину, навалиться грудью сверху. Удерживая захваченные руки, весом тела дожать противника на лопатки.

**Задание 1.** Выполнить приём по два раза с каждой стороны без сопротивления.

**Вероятные ошибки:**

- Атакующий борец не подводит плечо под туловище снизу.
- Дальнюю руку захватывает ниже локтя.
- Толкает противника только плечом, без рывка и скручивания руками под себя.
- Слабо отталкивается ногами от ковра.
- После переворота лежит на противнике не грудью, а животом, далеко переваливаясь через противника.

**Задание 2.** Выполнить имитацию переворота скручиванием захватом рук сбоку.

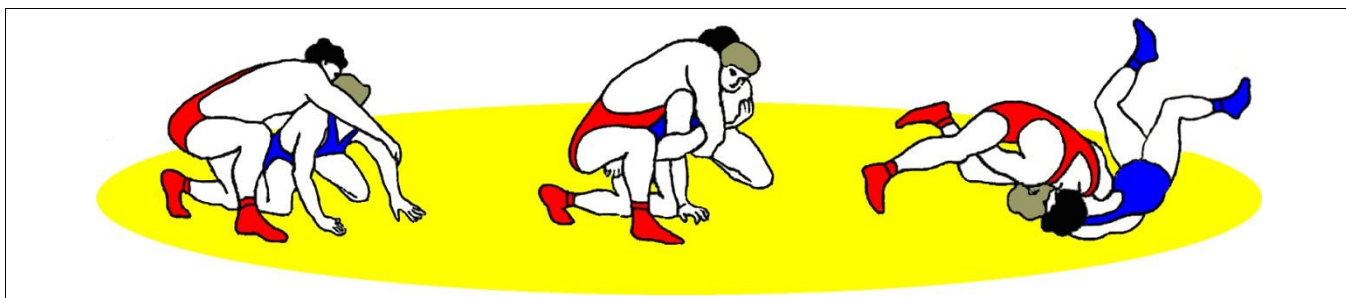
**Задание 3.** Выполнить только захват руки двумя руками в максимальном темпе.

**Задание 4.** Выполнить переворот группой под счёт: раз – захват, два - переворот.

**Задание 5.** Выполнить переворот скручиванием в медленном темпе.

**Задание 6.** Выполнить переворот с каждой стороны без сопротивления.

**Задание 7.** Выполнить переворот скручиванием в максимальном темпе.



### Дебюты

В дебютах побеждает партнёр, который в течение 5-10 сек. провёл захват, приём и положил соперника на лопатки, или первым оказался за спиной соперника. За чистую победу (на туше) присуждается три балла, за проведённый приём - два балла, за выход сопернику на спину сзади - один балл. Запрещается выходить за пределы ковра. Каждый борец должен выполнить все задания в дебютах не менее 3-5 раз по 5-10 секунд.

1. Начать борьбу в стойке в захвате плеч снаружи - 3+3x10 сек.
2. Начать борьбу в партере в захвате рук сбоку, за переворот противника на спину.

### Заключительная часть - 6 мин

1. Присев лицом к лицу, толчками ладонями в ладони вывести партнёра из равновесия.
2. Поднимаясь на носки, потянуться, прогнуться, вытягивая руки вверх, наклониться, бросив расслабленные руки вниз, расслабить все мышцы.
3. Ходьба с расслаблением до полного приведения в норму дыхания и пульса.

Построение, подведение итогов.

### Домашнее задание

1. Обязательная ежедневная утренняя зарядка.
2. Имитация переворота скручиванием захватом рук сбоку.

## Занятие 2

Задачи: Развитие **силы**. Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.

Подготовительная часть - 35 мин. Основная часть - 45 мин. Заключительная часть - 10 мин.

### Подготовительная часть

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

1. Расчёт по порядку. «В одну шеренгу - становись!». «По порядку номеров - рассчитайсь!». «Налево! Шагом - марш!».
2. Ходьба руки к плечам, медленные, с напряжением, сгибания-разгибания рук вверх.
3. Ходьба на носках, руки верёд, повороты туловища в стороны.
4. Бег с касанием ладонями ковра сбоку.
5. Бег прыжковым шагом.
6. Поочерёдное сгибание-разгибание рук в обоюдном сопротивлении, стоя с партнёром упором в ладони.
7. Стоя, поочерёдный переход на одно колено.
8. Поднимание ног из положения лёжа на спине.
9. Перенос веса тела с руки на руку в положении лёжа, упор на руки.
10. Поочерёдное сгибание-разгибание ног упором в стопы, сидя с партнёром - упор руки сзади.
11. Поднимание туловища лёжа на животе, руки за головой.
12. Приседания.
13. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
13. Круговые движения головой, с напряжением мышц шеи.



Рис 22. Задание 6

задание 8

задание 10

задание 11

### Акробатические упражнения

1. Прогибание лёжа на животе.
2. Перекат в сторону стоя в упоре руками и головой.
3. Перекат вперёд-назад лёжа на животе прогнувшись.

### Основные положения в борьбе

**1. Стойка на коленях, стойка на одном колене и стопе (полустоя).** Это среднее положение между стойкой и партером.

**2. Упор на руки (на руку), согнувшись.** Положение, при котором борец, стоя на ногах согнувшись, упирается двумя или одной рукой о ковёр.

**3. Лёжа на животе.** Положение, при котором борец касается ковра руками, животом, ногами. Защитное положение: прогнуться, не касаясь грудью ковра. Ноги широко врозь, руки на ширине плеч, плечи поднять вверх, голову откинуть назад.

**4. Лёжа на спине (туше).** В положении лёжа на спине, борец касается обеими лопатками ковра, либо его лопатки и спина прижаты к ковра. При таком положении борцу засчитывается чистое поражение.

**5. Опасное положение.** Положение, при котором лопатки борца повёрнуты к ковра не менее чем на 90°. Лёжа на боку, мост, полу мост, такие положения оцениваются проигрышными баллами.

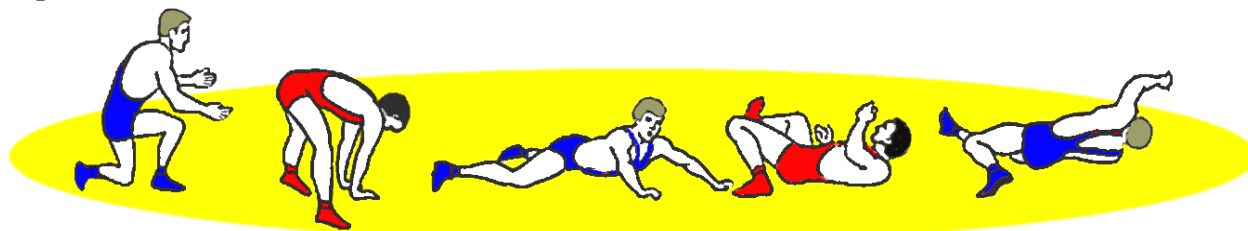


Рис 23. Задание 1      задание 2      задание 3      задание 4      задание 5

### Захваты

**Захват плеч одной рукой изнутри, кистью сверху, другой снаружи, кистью снизу**

Задание 1.1. В левой средней стойке захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.2. В правой низкой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 1.3. Выполнить захват в движении в правой (левой) низкой стойке.

**Захват в односторонней стойке, ноги наклоном, голова спереди**

Задание 2.1. Противник в левой стойке захватил плечи изнутри. В левой стойке захватить плечи снаружи, выполнить шаг левой ногой вперёд, поставить её как можно ближе с наружной стороны его правой стопы, наклониться, захватить левой рукой правое бедро снаружи, правой рукой изнутри, голова спереди туловища. Подставить правую ногу ближе к своей левой ноге, соединить руки левой кистью за правое запястье, рывком на себя подтянуть захваченную ногу, поднять плечи, оторвать ногу от ковра, плотно прижать к груди, отходя назад, выпрямить туловище, поднять ногу ещё выше.

Задание 2.2. Противник в правой стойке. В правой низкой стойке захватить двумя руками левую ногу, голова спереди, соединить руки, оторвать ногу от ковра.

Задание 2.3. Выполнить захват ноги в движении в правой (левой) высокой стойке.

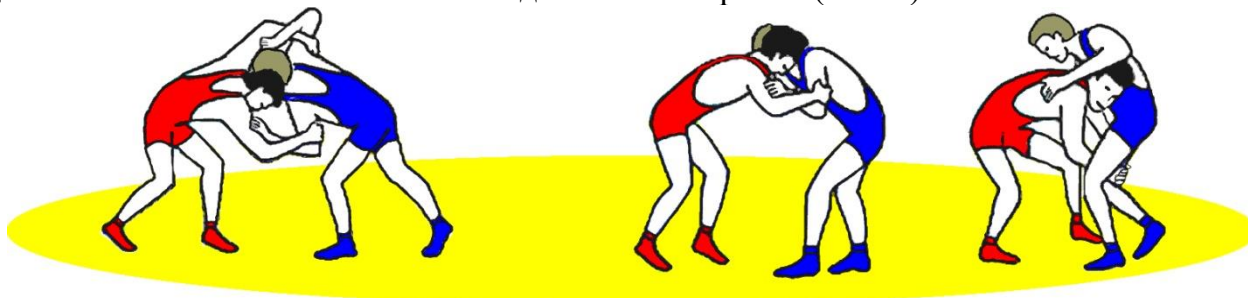


Рис 24.      Задание 1. 1

   задание 2. 1

### Основная часть

**Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча**

Противник - лёжа на животе. Атакующему борцу лечь ему на спину сверху. Вес тела перенести на верхнюю часть туловища. Дальнюю ногу отставить на стопу в сторону, ближнюю ногу поставить на колено между его ног. Предплечьем ближней правой руки придавить шею к ковра, не давая противнику возможности встать на колени. Дальнюю

левую руку завести из-под плеча на шею сверху, как можно глубже, ближе к затылку, соединить пальцы руки в крючок. Продвигаясь ногами к голове, своим левым локтём поднимать левое плечо противника вверх–вперёд, прижимая плечо к его голове, одновременно подтягивая его голову к себе, весом тела плотно прижимать к коврику. Надавливая грудью на уже поднятое плечо, и забегая ногами в сторону головы, толчком туловища от себя – вниз, перевернуть его на лопатки. Как только противник перевернётся на бок, распустить хват рук, правой рукой обхватить туловище сверху, не давая ему возможности провести не захваченную руку под грудью с целью выполнить переворот через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках хватом руки и туловища сверху.



Рис 25

Задание 1. Выполнить переворот забеганием хватом шеи из-под плеча.

**Вероятные ошибки:**

- Атакующий борец неглубоко пропускает руку на шею из-под плеча.
- Не поднимает локоть вверх.
- Не забегает ногами вокруг головы противника.

Задание 2. Выполнить только хват шеи из-под плеча в максимальном темпе.

Задание 3. Выполнить переворот забеганием в медленном темпе.

Задание 4. Захватить шею, противнику в полусопротивлении защищаться.

Задание 5. Выполнить переворот забеганием в максимальном темпе.

Задание 6. Захватить шею, противнику в полном сопротивлении защищаться.

Задание 7. Придумать другой хват, с которого можно выполнить переворот.

Задание 8. Выполнить переворот хватом шеи из-под плеча и ближнего бедра.

**Дебюты**

1. Начать борьбу в стойке в захвате шеи сбоку и плеча изнутри.
2. Начать борьбу в партере в захвате шеи из-под плеча, за переворот противника на спину.
3. Начать борьбу в захвате - ноги голова спереди - за отрыв ноги противника от ковра.

**Схватки**

1. Борьба в стойке только за хват ноги голова спереди – 1 мин.
2. Борьба в партере сверху за проведение переворота хватом рук сбоку - 1 мин.

**Упражнения на мосту**

1. Движение головой вперёд-назад, стоя в упоре руками и головой.
2. Вставание на мост из положения лёжа на спине, с помощью рук.
3. Подскоки, стоя в упоре руками и головой, отталкиваясь двумя ногами.
4. Движение головой вперёд-назад, стоя на мосту.

### **Заключительная часть**

1. Соревнование «Теснение командой». Две команды становятся в шеренги, друг против друга, положив обе руки друг другу на спину. По сигналу шеренги сходятся, выталкивают друг друга за среднюю линию. Побеждает команда, оттеснившая соперников за линию, или сумевшая разорвать захват соперников.

2. Расслабляющие подскоки на двух ногах, встряхивая расслабленные руки.

3. Лёжа на спине расслабиться, вспомнить любимый уголок дома, мысленно побывать там. Глубоко, без напряжения вдохнуть через нос – 4 сек, пауза - 2 сек, выдохнуть - 4 сек. Всего затратить на цикл вдох, выдох, пауза - 10 сек - 6 раз.

Построение, подведение итогов.

### **Домашнее задание**

1. Обязательная ежедневная утренняя зарядка.

2. Имитация переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.

## ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий занимающихся 1-го года начального этапа спортивной подготовки представлены в таблице 12.

Таблица 12

Содержание программного материала для теоретических занятий групп начальной подготовки 1-го года

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор истории развития вида спорта « <i>Спортивная борьба</i> » дисциплина «вольная борьба» в России	2
2	Личная гигиена спортсмена	2
3	Изучение основ техники вольной борьбы	4
4	Организационно-методические основы организации тренировочного процесса	4
5	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>

### **ТЕМА 1. Краткий обзор истории развития вида спорта «Спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба» в России (2 часа)**

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы - профессионалы Г. Гаккеншмидт, И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Спортивная борьба любителей в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

### **ТЕМА 2. Личная гигиена спортсмена (2 часа)**

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в

школе. Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы СШ. Гигиенические основы физического воспитания и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

### ***ТЕМА 3. Изучение основ техники вольной борьбы (4 часа)***

Понятие о технике вольной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноимённая, разноимённая, «партер» - высокий, низкий. «мост» - высокий, низкий.

### ***ТЕМА 4. Организационно-методические основы организации тренировочного процесса (4 часа)***

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации и социально мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Тренерские категории. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Система стимулирования роста спортивных результатов.

### ***ТЕМА 5. Место занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности (4 часа)***

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### ***По общей физической подготовке***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году спортивной подготовки (контрольные нормативы представлены в ПРИЛОЖЕНИИ).

### ***По специальной физической подготовке***

Выполнение специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года спортивной подготовки.

***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года спортивной подготовки.

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

***По психологической подготовке***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 1-му году начального этапа спортивной подготовки.

### **3.9.2. 2-й год этапа начальной подготовки (11-12 лет) ПРАКТИКА**

**Физическая подготовка**

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы (Приложение 1).

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод



организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

### **Содержание разминки борца**

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы, эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед–назад, влево–вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра, а регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед, через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на "мосту" (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

### **Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 2-го года этапа начальной подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, включающие: *основные положения борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.*

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в практические занятия.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Плане-схеме годового цикла подготовки для 2-го года этапа начальной подготовки и в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки (табл. 13).

Содержание тренировочных занятий можно варьировать, ориентируясь на Приложение 1.

План-схема годичного цикла 2-го года начального этапа спортивной подготовки

Структура годичного цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
	Этапы												
	Обще- подготови- тельный	Специально- подготови- тельный	1-й соревновате- льный		2-й соревноват- ельный		Спортивно - оздоровит- ельный лагерь		Самостоятельна я подготовка				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Количество (в неделю): тренировочных дней	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	232
тренировочных занятий	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	3	232
Соревнования: тренировочные		x	x					x			x		4
основные					x		x			x			3
контрольные				x		x			x				3

<p>I. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика Самостраховка Упражнение на «мосту»</p>	<p>6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов</p> <p>4-6 упражнений в каждой разминке</p> <p>Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия</p>												
<p>II. Игровые комплексы (номера заданий): - игры в касания (табл.15) - игры в блокирующие захваты (табл.17) - игры в атакующие захваты - игры в теснение соперника - игры в начало поединка (дебюты)</p>	<p>3-6 игр в разминке и в заключительной части занятия</p> <p>3-6 игр в основной части занятия: последовательное освоение основных вариантов блокирующих захватов, включая задания по решению захватов приемами</p> <p>3-6 игр в основной и заключительной частях занятия по освоению основных вариантов атакующих захватов</p> <p>4-6 игр в основной и заключительной частях занятий</p>												
<p>III. Элементы техники 1. В стойке 2. В патере</p>	<p>Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы</p>						<p>Совершенствование приемов в комбинациях и связках</p>						
<p>IV. Приемно-переводные и контрольные испытания</p>	x			x		x				x	x		12
<p>V. Инструкторская и судейская практика</p>					x	x	x	x	x				
<p>VI. Восстановительные мероприятия</p>													
<p>VII. Виды обследования</p>					УМО						УМО		

**Программа 2-го года этапа начальной подготовки ("Базовая расширенная техническая подготовка")**

№ недел и	Стой ка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; повторение способов маневрирования в партере; повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту
2	Ф	<b>Повторение переводов рывком;</b> <b>Повторение переводов нырком</b>	А - сбоку, А - со стороны ног	<b>Повторение переворотов скручиванием;</b>
3	Ф	<b>Повторение сваливаний сбиванием</b> <b>Повторение бросков наклоном</b>	А - сбоку	<b>Повторение переворотов забеганием</b>
4	Ф	<b>Повторение бросков поворотом («мельница»);</b> <b>Повторение бросков вращением ("вертушка")</b>	А - сбоку	<b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>
5	ЛО, ПО	<b>Повторение бросков подворотом</b>	А - сбоку	<b>Повторение переворотов накатом</b>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

7	Ф	<b>Освоение различных способов маневрирования по заданию;</b> <b>Сваливание сбиванием</b> захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)		<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; Освоение способов защиты от переворотов скручиванием;
8	Ф	<b>Освоение атакующих и блокирующих захватов;</b> <b>Бросок наклоном</b> захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.		<b>Переворот забеганием</b> захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	<b>Освоение способов выведения из равновесия;</b> <b>Бросок поворотом («мельница»)</b> захватом шеи и одноименной ноги изнутри.		<b>Переворот переходом</b> захватом скрещенных голеней Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО, ПО	<b>Освоение способов выведения из равновесия;</b> <b>Бросок подворотом</b> захват руки и шеи с передней подножкой		<b>Переворот накатом</b> захватом руки на ключ и подсадом голенью; Освоение способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО, ПО  Ф	<b>Сваливание скручиванием</b> захватом рук и обвивом изнутри; <b>Перевод нырком</b> захватом разноименных рук и бедра сбоку		<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; <b>Переворот забеганием</b> захватом руки на ключ и дальней голени
13	Ф ЛО, ПО	<b>Перевод нырком</b> захватом ноги; <b>Бросок прогибом</b> захватом руки и туловища с подножкой		<b>Переворот перекатом</b> захватом руки на рычаг с зацепом голени; <b>Переворот переходом</b> захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами)

14	ЛО, ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху — сбивание сваливанием с захватом ног; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой — бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;		Комбинации приемов: а) <i>переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди</i> ; б) <i>переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди</i>
15	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) <i>переворот перекатом захватом шеи и дальней голени</i> ; б) <i>переворот скручиванием захватом скрещенных голени</i> ;
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>То же, что в №12</b>		<b>То же, что в №12</b>
18	Ф	<b>То же, что в №13</b>		<b>То же, что в №13</b>
19	ЛО, ПО	<b>То же, что в №14</b>		<b>То же, что в №14</b>
20	Ф	<b>То же, что в №15</b>		<b>То же, что в №15</b>
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки — бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой — бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		<b>Переворот перекатом</b> обратным захватом дальнего бедра; <b>Переворот переходом</b> зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)

23	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод вращением захватом руки сверху—сваливание сбиванием захватом ног; б) сваливание сбиванием захватом ног — переворот обратным захватом дальнего бедра		<b>Переворот переходом</b> зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). <b>Переворот разгибанием</b> обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри;
24	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху—бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; б) бросок наклоном захватом ног - переворот обратным захватом дальнего бедра		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром; б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра
25		Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником		Освоение способов защиты при борьбе в партере
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	<b>То же, что в №22</b>		<b>То же, что в №22</b>
28	ЛО, ПО	<b>То же, что в №23</b>		<b>То же, что в №23</b>
29	ЛО, ПО	<b>То же, что в №24</b>		<b>То же, что в №24</b>
30		<b>То же, что в №25</b>		<b>То же, что в №25</b>
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки



33		Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций приемами; Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений, и переход на выполнение пройденных приемов и комбинаций приемов
34		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию</b> с выполнением пройденных приемов		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию</b> с выполнением пройденных приемов
35		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию</b> с выполнением пройденных приемов		<b>Учебные и тренировочные схватки по заданию</b> с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		<b>То же, что в №32</b>		<b>То же, что в №32</b>
38		<b>То же, что в №33</b>		<b>То же, что в №33</b>
39		<b>То же, что в №34</b>		<b>То же, что в №34</b>
40		<b>То же, что в №35</b>		<b>То же, что в №35</b>
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

## ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 2-го года этапа начальной подготовки представлены в таблице 15.

Таблица 15

### Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 2-го года этапа начальной подготовки

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Краткий обзор развития вида спорта «Спортивная борьба»	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5.	Личная гигиена спортсмена	3
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
7.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	2
8.	Проблема повышения качества технической подготовки борцов вольного стиля	4
9.	Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в вольной борьбе	4
10.	Основы ориентации и отбора борцов	2
11.	Физические качества борца	2
12.	Места занятий, оборудование и инвентарь	2
13.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>29</b>

### Содержание программного материала теоретических занятий для занимающихся 2-го года этапа начальной подготовки

#### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт (1 час)**

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений. Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика

единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

**ТЕМА 2. Краткий обзор развития вида спорта «Спортивная борьба» (1 час)**

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной социалистической революции. Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945 года). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 года). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947 год).

Способные юноши-борцы - резерв сборных команд России. Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

**ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

**ТЕМА 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа)**

Краткие сведения о строении и функциях упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

### **ТЕМА 5. *Личная гигиена спортсмена (3 часа)***

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### **ТЕМА 6. *Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа)***

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез (расспрос). Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля - вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

### **ТЕМА 7. *Предупреждение травм, оказание первой помощи (2 часа)***

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

### **ТЕМА 8. *Проблема повышения качества технической подготовки борцов вольного стиля (4 часа)***

Роль начальной технической подготовки при обучении вольной борьбе. Терминология спортивной борьбы и её значение при обучении приёмам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приёма в

вольной борьбе. Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов вольного стиля. Формирование содержания и распределения учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «лидирования». Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

**ТЕМА 9. *Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в вольной борьбе (4 часа)***

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике обучения базовой технике. Теоретические основы по вопросам оптимизации базовой технической подготовки. Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов вольного стиля. Сущность тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки. Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов обучения приемам борьбы. Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном.

Техника и методика изучения бросков прогибом.

Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля на эффективность соревновательной деятельности.

**ТЕМА 10. *Основы ориентации и отбора борцов (2 часа)***

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной. Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

**ТЕМА 11. *Физические качества борца (2 часа)***

Общие представления и понятия о физических качествах борца. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий: укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приёмов.

### **ТЕМА 12. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 часа)**

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

### **ТЕМА 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)**

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень). Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также для оценки знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### ***По общей физической подготовке***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году спортивной подготовки (контрольные нормативы представлены в ПРИЛОЖЕНИИ).

### ***По специальной физической подготовке***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года спортивной подготовки.

### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

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

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

***По психологической подготовке***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 2-му году этапу начальной подготовки.

### **3.9.3. 3-й год этапа начальной подготовки (12-13 лет)**

#### **ПРАКТИКА**

##### **Физическая подготовка**

В группах 3-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности занимающихся. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства (Приложение 1).

В основе физической подготовки занимающихся в группах 3-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

В содержание разминки борца включаются более сложные упражнения из акробатики; упражнения в самостраховке; передвижения в стойке на руках; упражнения на "мосту" (забегания, перевороты, передвижения, удержания, уходы с моста); упражнения в освобождении от блокирующих захватов; удержание атакующих захватов; теснение партнера и выталкивание его с ковра (из определенной зоны).

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 20-30 мин).

##### **Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки включает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в Приложении 2.



Элементы **техники и тактики борьбы**, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Плане-схеме годового цикла подготовки для 3-го года этапа начальной подготовки и в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки (табл. 16; 17).

В содержание практических занятий должны включаться задания по подготовке и участию в соревнованиях. Эти задания включают: использование изученных элементов техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках; применение освоенных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером; совершенствование знаний правил соревнований; воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

**План-схема годовичного цикла спортивной подготовки для занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки**

Структура годовичного цикла		Месяцы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Периоды												
		Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
		Этапы												
		Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	1-й соревновательный	2-й соревновательный	Спортивно-оздоровительный лагерь	Самостоятельная подготовка							
Количество тренировочных: (в неделю)	Дней	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242
	Занятий	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242
Соревнования														
	учебные	x	x	x	x	x	x							6
	контрольные				x	x		x	x	x	x			6
	основные						x	x	x	x	x			5
	кол-во схваток						2	2	3	2	3			12
I. Специально-подготовительные упражнения:														

Акробатика Самостраховка Упражнение на "мосту"	4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждую разминку 4-6 упражнений в разминке Обязательный комплекс в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на "мосту"												
II. Игровые комплексы (номера заданий): - игры в касания - игры в блокирующие захваты - игры в атакующие захваты - игры в теснение соперника	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами 4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами 4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами												
III. Элементы техники 1. В стойке 2. В патере	Последовательное освоение новых элементов техники и тактики вольной борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках												
3. Решение эпизодов схватки приемами	Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами												
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x		x					x		12
V. Инструкторская и судейская практика				x	x	x	x	x					
VI. Восстановительные мероприятия				x	x	x	x	x					
VII. Виды обследования						УМО					УМО		2

**Программа для занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки  
("Базовая технико-техническая подготовка")**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; Повторение основных захватов в стойке		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; повторение способов маневрирования в партере; повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту
2	Ф	<b>Повторение переводов рывком;</b> <b>Повторение переводов нырком</b>	А - сбоку, А - со стороны ног	<b>Повторение переворотов скручиванием;</b>
3	Ф	<b>Повторение сваливаний сбиванием</b> <b>Повторение бросков наклоном</b>	А - сбоку	<b>Повторение переворотов забеганием</b>
4	Ф	<b>Повторение бросков поворотом («мельница»);</b> <b>Повторение бросков вращением ("вертушка")</b>	А - сбоку	<b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>
5	ЛО, ПО	<b>Повторение бросков подворотом</b>	А - сбоку	<b>Повторение переворотов накатом</b>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	<b>Перевод рывком захватом ноги;</b>	А -сбоку	<b>Переворот скручиванием захватом</b>

		<b>Перевод рывком</b> захватом одноименного плеча и бедра; <b>Перевод нырком</b> захватом руки и бедра		дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); <b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием;
8	Ф	<b>Перевод нырком</b> захватом шеи и туловища с подножкой; <b>Перевод нырком</b> захватом ног; <b>Перевод нырком</b> захватом руки и туловища с подножкой	П - на животе, А - сверху грудью к П	<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на ключ и дальней голени; <b>Переворот разгибанием</b> захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
9	Ф	<b>Перевод вращением</b> захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; <b>Перевод вращением</b> захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади	А - сбоку	<b>Переворот переходом</b> захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки; <b>Переворот переходом</b> захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки; Совершенствование способов защиты от переворотов переходом
10	ЛО, ПО	<b>Перевод выседом</b> захватом ноги через плечо; <b>Перевод выседом</b> захватом голени сзади	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом разноименного запястья между ног; <b>Переворот накатом</b> захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	<b>Бросок наклоном</b> захватом ног; <b>Бросок наклоном</b> захватом руки двумя руками с задней подножкой;	А - сбоку	<b>Переворот прогибом</b> захватом плеча и шеи сбоку; <b>Переворот прогибом</b> захватом руки на ключ

		<b>Бросок наклоном</b> захватом туловища и бедра сбоку		и другой руки под плечо; Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом
13	ЛО, ПО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и ноги; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки на плечо; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки сверху с подхватом	П - на животе, А - сверху грудью к П	<b>Переворот разгибанием</b> захватом головы (прижимая голову к груди); <b>Переворот разгибанием</b> захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
14	Ф	<b>Бросок поворотом</b> захватом руки и туловища; <b>Бросок поворотом</b> захватом разноименных руки и ноги снаружи; <b>Бросок поворотом</b> захватом рук под плечи	А - сбоку	<b>Переворот перекатом</b> обратным захватом дальнего бедра; <b>Переворот перекатом</b> обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
15	Ф	<b>Бросок прогибом</b> захватом шеи и бедра сбоку; <b>Бросок прогибом</b> захватом руки и туловища с подножкой; <b>Бросок прогибом</b> захватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом руки на ключ и голени; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>Перевод рывком</b> за руку с подножкой; <b>Перевод рывком</b> за руку с подсечкой дальней ноги; <b>Перевод нырком</b> захватом шеи и бедра	А - сбоку	<b>Переворот скручиванием</b> захватом скрещенных голеней; <b>Переворот скручиванием</b> обратным захватом дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием

18	Ф	<b>Перевод нырком</b> захватом ноги; <b>Перевод нырком</b> захватом туловища с подножкой; <b>Перевод вращением</b> захватом разноименной ноги	А - сбоку	<b>Бросок прогибом</b> обратным захватом туловища и ближнего бедра; <b>Переворот скручиванием</b> захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
19	Ф	<b>Бросок наклоном</b> захватом руки и туловища с подножкой; <b>Бросок наклоном</b> захватом разноименной руки и бедра сбоку; <b>Бросок наклоном</b> захватом разноименной руки и ноги	А - сбоку	<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальней руки и голени; <b>Переворот скручиванием</b> захватом двойного скрещения голеней; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
20	ЛО, ПО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища с передней подножкой; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища сбоку с подхватом	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом руки на ключ и бедра; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф	<b>Бросок поворотом</b> захватом шеи и одноименной ноги изнутри; <b>Бросок поворотом</b> захватом одноименных руки и ноги изнутри; <b>Бросок поворотом</b> захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку	<b>Переворот перекатом</b> захватом шеи с бедром, голенью; <b>Переворот перекатом</b> захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
23	ЛО, ПО	<b>Бросок прогибом</b> захватом руки и бедра сбоку; <b>Бросок прогибом</b> захватом туловища и	А - сбоку	<b>Переворот перекатом</b> захватом шеи из-под плеча и бедра; <b>Переворот перекатом</b> захватом шеи и

		бедра сбоку <b>Бросок прогибом</b> захватом рук с подножкой (подсечкой)		дальней ноги снизу-изнутри; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
24	ЛО	<b>Сваливание сбиванием</b> захватом ног (ноги); <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и одноименной ноги снаружи	П - на животе, А - сверху грудью к П	<b>Переворот разгибанием</b> (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги; <b>Переворот разгибанием</b> захватом шеи из-под плеча с зацепами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25		<b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и одноименной ноги (мельница); <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; <b>Сваливание сбиванием</b> захватом шеи сверху и одноименной ноги	П - на животе, А - сверху грудью к П	<b>Переворот разгибанием</b> захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; <b>Переворот разгибанием</b> захватом руки рычагом с зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27		Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов скручиванием
28		Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов забеганием
29		Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов перекатом
30		Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов переходом
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов накатом



33		Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом		Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голени
34		Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом		Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту
35		Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги)		Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

## ТЕОРИЯ

Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки представлены в таблице 18.

Таблица 18

### Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России в начале 20-го века	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в России	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Физические упражнения – основные средства физического воспитания	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в спортивной борьбе	4
7.	Система отбора для занятий вольной борьбой	2
8.	Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения	4
9.	Инновационные методологические константы в спортивной борьбе	4
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	4
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4
12.	Планирование спортивной тренировки	2
13.	Правила соревнований	2
14.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	3
16.	Разминка в спорте	2
17.	Построение программ занятий	4
	<b>Всего часов</b>	<b>45</b>

### Содержание программного материала теоретических занятий для занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки

#### *ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России в начале 20-го века (1 час)*

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта

и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

### **ТЕМА 2. *Краткий обзор развития борьбы в России (1 час)***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «ОБЪЕДИНЁННЫЙ МИР БОРЬБЫ» UWW (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

### **ТЕМА 3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)***

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и её значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

### **ТЕМА 4. *Физические упражнения - основные средства физического воспитания (2 часа)***

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

### **ТЕМА 5. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)***

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

### **ТЕМА 6. *Классификация в спортивной борьбе (4 часа)***

Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (начальные технические действия в разделах борьбы, основные технические действия в разделах борьбы, вспомогательные технические действия в разделах борьбы).

### **ТЕМА 7. *Система отбора для занятий вольной борьбой (2 часа)***

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

**ТЕМА 8. *Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения (4 часа)***

Общие основы методики обучения греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приёмов организации «лидирования». Вспомогательные упражнения, используемые в вольной борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

**ТЕМА 9. *Инновационные методологические константы в спортивной борьбе (4 часа)***

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе. Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе. Методология многолетней технико-тактической подготовки борца греко-римского стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

**ТЕМА 10. *Общая характеристика спортивных упражнений (4 часа)***

Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

**ТЕМА 11. *Общая и специальная физическая подготовка (4 часа)***

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

#### **ТЕМА 12. *Планирование спортивной тренировки (2 часа)***

Исходные предпосылки (оперативные планы, текущие планы, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия: формы организации занятий; структура занятия; содержание занятий).

#### **ТЕМА 13. *Правила соревнований (2 часа)***

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии Правила судейства. Оценка приёмов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

#### **ТЕМА 14. *Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)***

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов. Особенности тестирования юных спортсменов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды.

#### **ТЕМА 15. *Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста (3 часа)***

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и

формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

### **ТЕМА 16. Разминка в спорте (2 часа)**

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

### **ТЕМА 17. Построение программы занятий (4 часа)**

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### ***По общей физической подготовке***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году спортивной подготовки (контрольные нормативы представлены в **ПРИЛОЖЕНИИ**).

### ***По специальной физической подготовке***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года спортивной подготовки.

### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

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

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

### ***По психологической подготовке***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

### *По теоретической подготовке*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 3-му году этапа начальной подготовки.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 мес., а также перед участием в каждом соревновании.

Под критериями подготовки понимаются результаты оценки основных компонентов, составляющих мастерство спортсменов. Сюда относятся показатели уровня физического развития, физической и психической подготовленности, а также показатели степени освоенности элементов техники и тактики борьбы.

Показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в таблице 19.

Таблица 19.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### ***Скоростные способности***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила*** – это максимальное усилие, развиваемое мышцей. ***Мышечная выносливость*** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязанные физические качества, динамика роста одного физического качества, как правило, приводит к увеличению показателя другого качества.

***Вестибулярная устойчивость*** – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами, вестибулярная устойчивость обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качества по сохранению равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют стабилизировать



устойчивость положения тела спортсмена, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для развития выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют **координационные способности**.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

### *Телосложение*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

## **4.2. Комплексы контрольных нормативов для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки**

Комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу спортивной подготовки в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Спортивная борьба».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции по технике безопасности и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

## **4.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля**

Человек, занимающийся спортом, представляет сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной

деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

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

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей для достижения спортсменом запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

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

**Методы врачебного (диагностического) контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности спортсмена.

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

Под контролем следует понимать не только сбор интересующей информации, но также сопоставление текущей информации с уже имеющимися информационными данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующим их анализом. Обработка данных по врачебному контролю завершается принятием решения медицинскими работниками о соответствии уровня физического состояния спортсмена для дальнейшей спортивной деятельности на этапах спортивной подготовки.

**Методы контроля:**

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

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, уровнем подготовленности по видам спортивной подготовки: физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при врачебно-педагогическом обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только в периоды тренировочной и соревновательной деятельности, но и в восстановительный период спортивной подготовки.

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

Так как тренировочные нагрузки оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать признаков утомления, переутомления, перетренированности, физического перенапряжения.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренеру необходимо взаимодействовать со специалистами из области: физиологии, психологии, спортивной медицины, диетологии, биохимии и др.

Специалисты других направлений деятельности должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения в сфере спорта.

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой уровня

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

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

Целью контроля на этапе начальной подготовки является оптимизация процесса подготовки и тренировочной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информацию от занимающегося.

Оценка уровня физической подготовленности складывается из отдельных оценок по основным физическим качествам: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом, основное внимание уделяется влиятельным для данной спортивной дисциплины

физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка уровня технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка уровня тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, стратегических действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка уровня состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка уровня состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки, утвержденной в программе.

В течение года этапа спортивной подготовки для проверки результатов освоения программных требований спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Сдача нормативов промежуточной аттестации является результатом для определения у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

#### **4.4. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки**

Для отбора спортсменов к тренировочному этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов по видам и этапам спортивной подготовки последовательно представлена в Программе организации. Нормативы составлены для каждого этапа спортивной подготовки и возрастных групп.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в Приложениях 7.

#### **4.5. Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;



- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение спортсмену или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

В качестве тестов для девушек и женщин можно использовать те же упражнения, что и у мужчин, но ориентироваться при оценке результатов тестирования на то, что нормативы для женщин примерно на 20% ниже, чем у мужчин.

## **V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **5.1. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы**

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с занимающимися различных тренировочных групп и этапов спортивной подготовки. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке для занимающихся спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва в форме плана основных мероприятий.

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

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

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

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам

России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

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

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

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

## **5.2. Принципы воспитания**

### **1. Педагогические принципы воспитания:**

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

### **5.3. Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

### **5.4. Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

### **5.5. Примерный перечень форм воспитательной работы:**

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

– квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы сборной команды отражаются в специальных журналах Федерации спорта ответственными за этот участок работы.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности

вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе, где спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

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

## VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.
4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. --М.: 2017.- 68 с.
11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.



12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., илл.
14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с. илл.

### Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Бакулин, В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед. наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.

9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142 с.
12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед наук. – М., 1971. –27 с.
13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
14. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкульт. и спорт, 1975. -197с.
15. Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
16. Женская вольная борьба / под ред. Б.А. Подливаева, Ю.А. Шамурадова. М.: Спорт, 2019, 520 с.
17. Иванов, И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
18. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
19. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография /. Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
20. Кузнецов, А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
21. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.
22. Кузнецов, А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.
23. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. - 164
24. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского

- стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
25. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
  26. Купреишвили, Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий // Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1974. - С. 35-36.
  27. Мамиашвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Мамиашвили. – М., 1998. – 22 с.
  28. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
  29. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
  30. Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.
  31. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
  32. Морфология человека (под ред. Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.
  33. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.
  34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
  35. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: реф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1997.- 22 с.
  36. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.
  37. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
  38. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.
  39. Смертин, Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. – 18 с.
  40. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация

- подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
41. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
  42. Соломахин, О.Б. Повышение надёжности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 132 с.
  43. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 160 с.
  44. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян. – М., 1983. – 18 с.
  45. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 – С. 11-13.
  46. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.
  47. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Уч. пособие для студентов ИФК.- Краснодар, 1988. – 142 с.
  48. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук.- Краснодар. 1993. - 452 с.
  49. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.- 103 с.
  50. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. -250 с.
  51. Юров, И.А. Фрустрированность и талерантность борцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 70-72.
  52. Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23.

**Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
7. Вопросы о допинге:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
8. Родителям о допинге:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

**Атакуемый** (противник) — борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий. (Борец, которому проводят прием.)

**Атакующий** — борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

**Броски в партере** – приемы, в результате проведения которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, предварительно оторвав его от ковра. (Для выполнения броска, атакующему борцу необходимо встать в стойку – это уже не будет партером.)

**Броски накатом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост (полумост), бросает его спиной к ковра, перебрасывая его ноги через голову.

**Броски наклоном** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к ковра.

**Броски прогибом** — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к ковра.

**Броски через плечи** (мельница) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывая с себя в сторону (в сторону-назад, в сторону-вперед), переворачивает спиной к ковра. (Каким образом взваливает противника на себя?)

**Броски через спину** — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер.

**Бросок** — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

**Бросок вертушкой** — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, поворачиваясь боком к противнику и повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к коврику.

**Бросок зависом** — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий ставит ногу, стоящую сзади, между ногами противника, загружает его разноименную ногу и падает с ним назад с последующим подбивом и поворотом грудью к коврику.

**Бросок скручиванием** — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, выводя противника руками из равновесия в сторону, ставит ногу далеко между его ногами (не прогибаясь). Обеспечив плотный захват, он резким рывком руками вверх - на себя-в сторону (скручивающим движением) отрывает атакуемого от коврика и, разворачиваясь, бросает спиной на ковер.

**Выведение из равновесия** — действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия.

**Вызов** — действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

**Высед** — действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

**Выход наверх** — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

**Дожим** — действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, находящегося в опасном положении, лечь на спину.

**Забегание на мосту** — действие, выполняемое борцом путем захождения ногами вокруг своей головы.

**Заведение** — действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет

рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

**Захват** — действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

**Захват ближней руки** — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

**Захват ближней руки рычагом** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье изнутри, а другой рукой — свое предплечье снизу из-под одноименной руки противника.

**Захват дальней руки** — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

**Захват дальней руки рычагом** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье под туловищем, а другой рукой — свое предплечье из-под одноименной руки атакуемого.

**Захват одноименной руки** — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую.

**Захват плеча и шеи** — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец захватывает разноименное плечо противника сверху (снизу), а другой рукой захватывает его шею.

**Захват плеча с шеей сбоку** — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, слева от противника, накладывает ему на шею свою левую руку, а правую подводит под его грудь и соединяет пальцы своих рук в крючок.

**Захват предплечья изнутри** — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, справа от противника, захватывает правой рукой предплечье его правой руки с внутренней стороны.

**Захват разноименной руки** — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.



**Захват разноименной руки и туловища спереди** — действие в стойке, при выполнении которого борец захватывает спереди, например, левой рукой правую руку противника сверху, зажимая его плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой его туловище.

**Захват рычагом** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

**Захват туловища с рукой** — действие, при выполнении которого борец захватывает руку и туловище противника между своими руками соединяя пальцы рук в крючок (или захватывая свое запястье, предплечье). Этот захват выполняется в стойке спереди, сбоку, сзади; в партере — сзади, сбоку.

**Захват шеи из-под дальнего плеча** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, подводит руку.

**Захват шеи из-под плеч** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит свои руки под плечи его одноименных рук (находясь спереди, он подводит свои руки под плечи разноименных рук) и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

**Захват шеи из-под плеча** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих в крючок.

**Захват шеи с плечом** - действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец подводит руку под разноименное плечо противника, другой рукой захватывает его шею и соединяет пальцы своих рук в крючок.

**Захват шеи с плечом сверху** — действие в стойке, в партере, при выполнении которого борец захватывает голову противника под плечо своей руки, а второй рукой захватывает плечо его разноименной руки сверху и соединяет пальцы своих рук в крючок (или захватывает свое предплечье).

**Захват шеи с плечом сзади** (сбоку-сверху) — действие в партере при выполнении которого борец, находясь сзади (сбоку) противника, зажимает его ближнее плечо и

шею между своими руками, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье.

**Зашагивание** — действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

**Защита** — техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

**Ключ** — захват, применяемый в партере, при котором борец, находясь сзади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

**Комбинация** — сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создают благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

**Комбинация захватов** — такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

**Контратакующий** — борец, выполняющий контрприем.

**Контрприем** — ответный прием на прием или контрприем противника.

**Контрприем с уходом с моста** — действие, позволяющее борцу избежать чистого поражения и поставить противника в опасное положение.

**Крючок** — способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

**Ложный прием** — прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

**Маневрирование** — действие борца в стойке, заключающееся в передвижении по коврику в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

**Маскировка** — различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

**Мост** — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

**Накрывание** — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

**Нырок** — действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

**Обманное действие** — действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

**Обратный захват запястий** — действие в стойке, при котором борец, повернув кисти большими пальцами вниз, захватывает сверху противника за запястья.

**Обратный захват туловища** — действие в партере или стойке, при котором борец, находясь сбоку от противника грудью к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

**Опасное положение** — положение, когда борец оказывается обращенным к коврику спиной.

**Опережение** — действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предугадывания его намерений, хорошей быстроты реакции и правильной оценки сложившейся обстановки.

**Осаживание** — силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

**Основные положения в борьбе** — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

**Основные технические действия в борьбе** — приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

**Отключить руку (руки)** — действие в партере или стойке, при котором атакующий лишает противника возможности оказать активное сопротивление захваченной рукой.

**Партер** — положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

**Перевод** — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

**Переводы вращением** (вертушки) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий повисает на руке противника и, поворачиваясь под ней кругом, переводит его в партер.

**Переводы нырком** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.

**Переводы рывком** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер.

**Переворот** — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

**Переворот с моста** — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

**Перевороты забеганием** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

**Перевороты накатом** (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакуемого спиной к ковра через его голову.

**Перевороты перекатом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра через его голову.

**Перевороты переходом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра, перемещаясь через него на другую сторону.

**Перевороты прогибом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых

атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к ковру, а сам ложится грудью вниз.

**Перевороты скручиванием** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковру.

**Перекрытие ноги** — действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.

**Поворот** — действие в стойке, с помощью которого борец поворачивает противника к себе спиной или боком.

**Повторная атака** — выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

**Подбив** — действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

**Полумост** — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

**Прием** — атакующее техническое действие, с помощью которого борец добивается чистой победы над противником или преимущества.

**Простой захват** — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

**Разведка** — различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о противнике.

**Разворот** — действие борца, при выполнении которого он, падая назад в прогнутом или отклоненном положении, начинает поворачиваться грудью вниз, не касаясь ковра.

**Рывок** — действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнования), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

**Сбивание** — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или

грудью вперед-вниз-в сторону.

**Сваливание** — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или грудью к ковра.

**Связка** — сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

**Сковывание** — действие борца, заключающееся в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

**Скручивание** - сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

**Сложный захват** — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

**Способ тактической подготовки приема** — совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

**Стойка** — положение, в котором борец ведет борьбу стоя на ногах (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

**Тактическая подготовка захвата** — рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

**Тактическая подготовка приема** — рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.) и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного приема.

**Тактическое действие** — составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

**Техника борьбы** — совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

**Толчок** — действие, при котором борец, упиравшись руками в какую-либо часть тела

противника (разрешенную правилами соревнований), резким движением от себя изменяет его положение.

**Угроза** - видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

**Уход с моста** — действие, с помощью которого борец избегает чистого поражения и оказывается в положении грудью к коврику.

## Приложение 2

### Средства для совершенствования физической подготовки борца

#### 1. Общеподготовительные упражнения

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

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (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; подтягивания на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезание через препятствия; в упоре сидя, сзади, согнув ноги, вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

### **Упражнения без предметов:**

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

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

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

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

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

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

ж) *дыхательные упражнения.* Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях

рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### **Упражнения с предметами:**

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

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

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и

приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

е) *упражнения с гирями* (для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше (15-16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать 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 исходное положение (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  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ ; 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 исходное положение; 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 исходном положении, 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 вися; раскачивания в вися; вис на 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 исходное положение (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 исходное положение; 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 вися 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  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ ; спрыгивание на дальность и точность;

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

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$  (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ ; 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  $360^0$  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  $180^0$  - в прыжок на колени – прыжок с поворотом на  $180^0$  на ноги;  $1/4$  сальто вперед согнувшись на живот –  $1/2$  сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на  $180^0$  в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

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

**Гребля** на народных лодках.

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

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

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

## 2. Специально-подготовительные упражнения

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги

врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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

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



**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

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

вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## Игры и специализированные игровые комплексы

### 1. Подвижные игры с элементами единоборства

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

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

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

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

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

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

## 2. Игры с элементами единоборства

**Игры в касания.** *Сюжет игры*, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем "двигательные фазы", присущие реальному соревновательному поединку.

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, предлагается для групп начальной подготовки 14 точек (табл. 20).

Таблица 20

### Номера заданий для игр в касания

№№ п/п20	Место касания	Способы касания
		руками
		Любой рукой
1	Затылок	1
2	Поясница	3
3	Левая подмышечная впадина	6
4	Левое плечо	7
5	Правая подмышечная впадина	9
6	Правое плечо	10
7	Левое бедро	11

8	Левая голень	12
9	Правое бедро	13
10	Правая голень	14

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

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

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

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т. е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается прежде всего в умении

сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся ученики, "открывшие блокирование", благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно, с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

Зоны (части тела) для захватов: руки (кисти, предплечья, плечи), ноги (бедро, голень), туловище, шея.

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

### **Игры в атакующие захваты**

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

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием,

блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

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

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

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

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

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

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

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

Рук с головой – спереди, сверху.

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

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

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в "петлю", в "крест", шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

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

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – изнутри, снаружи.

### **Игры в теснения**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных **правил**:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;



3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы - выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Помимо специальной подготовки, игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

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

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

### ***Исходные положения***

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на "мосту" (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

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

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

## Технико-тактическая подготовка для занимающихся на этапе начальной подготовки

### Элементы техники и тактики

#### *Основные положения в борьбе*

*Стойка:* фронтальная (Ф), левосторонняя - одноименная (ЛО), разноименная (ЛР), правосторонняя - одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

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

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

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

#### *Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180<sup>0</sup>.

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

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

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

## **Техника вольной борьбы в партере**

### ***Перевороты скручиванием***

*Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.* Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий — сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

*Захватом скрещенных голеней.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий—со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

*Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий—сбоку. Защиты: поворачиваясь иной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед—в сторону от атакующего, и освободить захваченную руку.

*Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

### ***Перевороты забеганием***

*Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.* Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

*Захватом руки на ключ и дальней голени.* Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—сверху. Защиты: отставить ногу назад—в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед-в сторону, встать в стойку.

### ***Перевороты перекатом***

*Захватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват.

*Захватом шеи сверху и дальней голени; хватом шеи сверху и ближнего бедра; хватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий — сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

### ***Перевороты переходом***

*Захватом шеи сверху и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый—в высоком партере, атакующий—сзади-сбоку, Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

*С ключом и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — сверху. Защиты: опереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

### ***Перевороты накатом***

*Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; хватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.* Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы от переворотов:* переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами. *Приемы классической борьбы.*

### **Техника вольной борьбы в стойке**

#### ***Сваливания сбиванием***

*Захватом ног.* Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

#### ***Броски наклоном***

*Захватом руки с задней подножкой.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

*Захватом руки и туловища с подножкой* Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.

#### ***Броски поворотом («мельница»)***

*Захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий — в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

*Захватом руки и разноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

#### ***Переводы рывком***

*Захватом шеи сверху и разноименного бедра.* Ситуация: атакуемый — в низкой стойке; атакующий — в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

*Захватом одноименной руки с подножкой.* Ситуация: борцы — в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

*Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).* Ситуация: борцы в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

### ***Переводы нырком***

*Захватом ног.* Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад, упереться рукой в голову.

*Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.* Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

### ***Броски подворотом***

*Захватом руки через плечо с передней подножкой.* Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади. |

## **Тренировочные задания**

### ***Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия***

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;
- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз-на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-под себя;

- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;
- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором головой в голову противника;
- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;
- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;
- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;
- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

### ***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке***

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение в захвате с партнером:* вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.



*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера от ковра* в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия*, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов*: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций приемов* типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

*Выполнение изучаемых приемов на оценку*, на точность приземления партнера.

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения “мост”***

*Удержание захватом руки и шеи сбоку* (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений*: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног

спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

### ***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток***

#### ***а) задания по совершенствованию:***

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту,
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

#### ***б) учебные схватки:***

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
  - схватки с разрешением захвата только одной рукой;
  - схватки на одной ноге;
  - уходы от удержаний на "мосту" на время;
  - удержание на "мосту" на время;
  - схватки со сменой партнеров;
  - схватки с заданием:  
провести конкретный прием (другие не засчитываются);  
проводить только связки (комбинации) приемов;  
провести прием или комбинацию за заданное время;
- в) задания для проведения разминки.*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**Приемно-переводные нормативны по ОФП и СФП для занимающихся 2-3-го года этапа начальной подготовки**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
4	Вис на согнутых (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5

15	Бросок набивного мяча (3кг) назад(м)	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
20	Бег на 800 м (м, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
21	Бег на 1500 м (м, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
22	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
23	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8
25	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
26	Забегание на мосту : 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
		48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0	54,0	52,0	50,0	48,0	46,0
27	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)											37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
		35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0					
28	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
29	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8

30	Тест "4 мин": 4 серии бросков манекена подворотом:-5 бросков за 40 с, макс.кол.бросков за 20 с (после 2-й серии – отдых 1 мин); (кол.бросков за 20 с спурты)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26
----	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа



**Переводные нормативы по технической подготовки  
(для всех этапов спортивной подготовки)**

*Техника выполнения специальных упражнений*

**Забегания на мосту:**

- оценка "5" - крутой мост с упором на лоб, руки в замке, предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка "4" - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка "3<sup>м</sup>" - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста:*

- оценка "5" - крутой мост с упором на лоб, руки в замке, предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка "4" - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка "3" - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

*Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:*

- оценка "5" - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка "4" - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка "3" - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъем разгибом:*

- оценка "5" - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка "4" - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

- оценка "3" - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка "5" - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

- оценка "4" - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

- оценка "3" - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

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

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

*Выполнение защит и контрприемов* от приема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций* из демонстрируемых технических действий.

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

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

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

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

Примечание: *выполнение защит\**, *контрприемов\*\** и *комбинаций\*\*\** происходит, согласно прохождению программного обеспечения многолетней технико-тактической подготовки