



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



Федерация спортивной борьбы России

Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА
(юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного
совершенствования и высшего спортивного мастерства**



МОСКВА, 2021

Авторы-составители:

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

Шахмурадов Юрий Аванесович - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России.

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

Рецензенты:

Зебзеев В.В. – проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта», доктор педагогических наук, доцент.

Соломахин О. Б. - директор института заочного образования ФГБУ ВО «ПовГУФКСиТ» к.п.н, профессор, заслуженный тренер России.

Усачев И.Н. - директор МБУ «Спортивная школа 8» Нижнекамского муниципального района РТ.

Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства/ Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов - М.: Издательство «СПОРТ», 2021. - с.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №145 от 27 марта 2013г., зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 28760 от 10 июня 2013 г.). Программа является типовой и реализуется в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Представленный методический материал адресован в первую очередь методистам и тренерам организаций, осуществляющих спортивную подготовку на тренировочных этапах, которые в соответствии с действующим порядком самостоятельно разрабатывают программы с учетом специфических особенностей и условий деятельности конкретной спортивной организации.

Подразумевается, что методисты, разрабатывающие программы для своих организаций, могут принимать самостоятельные решения по тем пунктам, которые соответствуют требованиям федерального стандарта и не противоречат им.

	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	9
1.2	Особенности организации тренировочного процесса.....	10
1.3	Структура системы многолетней подготовки.....	13
1.4	Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в виде спорта «Вольная борьба».....	15
1.4.1	Этап начальной подготовки (10-13 лет).....	15
1.4.2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (13-17лет)	17
1.4.3	Этап совершенствования спортивного мастерства (17-20 лет).....	19
1.5.	Этап высшего спортивного мастерства.....	20
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	23
2.1	Структура и особенности организации тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.....	23
2.2	Требования к объему и режимам тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки.....	25
2.2.1	Особенности тренировочной работы.....	25
2.2.2	Предельные тренировочные нагрузки.....	26
2.2.3	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	28
2.2.4	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	32
2.3	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	32
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	35
2.4.1	Медицинские требования к занимающимся.....	35
2.4.2	Возрастные требования.....	35
2.4.3	Психофизические требования.....	35
2.5	Планы антидопинговых мероприятий.....	37
2.6	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	39
2.7	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки.....	44
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	46
3.1	Требования к обеспечению безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»).....	46
3.1.1	Основные причины травматизма на занятиях по вольной борьбе..	46
3.1.2	Рекомендации по предупреждению травматизма на тренировочных занятиях.....	48
3.1.3	Общие требования безопасности техники безопасности в условиях соревнований.....	50

3.1.4	Требования безопасности перед началом, во время и после соревнований.....	51
3.2	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов.....	52
3.2.1	Характеристика возрастных особенностей детей и подростков...	52
3.2.2	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов.....	59
3.3	Структура и содержание спортивной подготовки на тренировочном этапе (Спортивная специализация) (13-17 лет)...	80
3.3.1	Организация и планирование тренировочного процесса в группах 1-2 годов подготовки.....	80
3.3.2	Технико-тактическая подготовка.....	106
3.3.3	Физическая подготовка.....	111
3.3.4	Теория.....	127
3.3.5	Инструкторская и судейская практика.....	138
3.3.6	Зачетные требования.....	140
3.4	Организация и планирование тренировочного процесса в группах 3-4 годов обучения тренировочного этапа (спортивной специализации).....	141
3.4.1	Общие замечания по планированию учебно-тренировочного процесса.....	141
3.4.2	Технико-тактическая подготовка.....	142
3.4.3	Физическая подготовка.....	150
3.4.4	Теория.....	159
3.4.5	Инструкторская и судейская практика.....	168
3.4.6	Зачетные требования.....	169
3.5	Структура и содержание спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (17-20 лет).....	172
3.5.1	Организация и планирование тренировочного процесса.....	172
3.5.2	Технико-тактическая подготовка.....	177
3.5.3	Физическая подготовка.....	183
3.5.4	Теория.....	194
3.5.5	Зачетные требования.....	213
3.6	Структура и содержание спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (20 лет и старше).....	216
3.6.1	Организация и планирование тренировочного процесса	216
3.6.2	Технико-тактическая подготовка	218
3.6.3	Теория	221
3.6.4	Зачетные требования	228
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	231
4.1	Критерии подготовки лиц проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	231

4.2	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	233
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.....	234
4.4	Методические указания по организации тестирования.....	236
4.5	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	237
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	239
5.1.	Основная литература.....	239
5.2	Дополнительная литература.....	240
5.3	Список интернет-ресурсов	244
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	245

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа тренировочного (спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области вольной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории вольной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

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

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

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

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

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по вольной борьбе.

Нормативная часть Программы определяет:

- задачи деятельности организаций;
- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла.

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

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дисциплина «Вольная борьба» является одним из видов единоборств, в которой разрешены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

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

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и вольной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в вольной борьбе, 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, 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 общеразвивающей подготовке, как важнейшего фактора, компенсирующего 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 общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы, им 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 возрастом скорость движений падает 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 для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

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

Спортивная борьба имеет свой номер-код 0260001611А спортивные дисциплины.

1.2 Особенности организации тренировочного процесса

В учреждении 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.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (формулировка в соответствии с ФССП).

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине «Вольная борьба» 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.

Продолжительность тренировочных занятий на разных этапах составляет:

- 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 разных этапах составляет:

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

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- 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 подготовки.

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность

продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дисциплине «Вольная борьба» формируется с учетом следующих компонентов:

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

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

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс* учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») состоит из следующих компонентов:

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

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Таблица 1

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
			Совершенствования спортивного мастерства (до трех лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (до трех лет)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

1.4 Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач, соответствующих этапу подготовки.

1.4.1 Этап начальной подготовки (10-13 лет)

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Результатом реализации Программы является:

- укрепление здоровья;
- 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 вольной борьбой;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Первый уровень «Базовая фундаментальная техническая

подготовка» (10-11 лет)***Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:***

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе лежа и в партере из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.

Второй уровень «Базовая расширенная техническая подготовка» (11-12 лет)***Задачи базовой расширенной технической подготовки:***

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов и классов при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
- изучить приемы борьбы лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;
- упражнения на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста,

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведётся с целью изучения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы. Воспитание умений соревноваться.

Третий уровень «Базовая технико-тактическая подготовка» (12-13 лет)***Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:***

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и опережающие приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоения упражнений на мосту, удержаний и дожиманий на мосту, уходов с моста.

1.4.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (13-17лет)

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных упражнений и с партнером;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- получение звания «юный судья»;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.
- укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень «Базовая технико-тактическая подготовка -2» (13-14 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали,

продолжение изучения комбинаций;

- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки дожиманий и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т. ч. игровую, соревновательную.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации.

Пятый уровень «Базовая тактико-техническая подготовка» (14-15 лет)

Шестой уровень «Базовая тактическая подготовка» (15-16 лет)

Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты;
- совершенствование специальной подготовки (технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая и соревновательная).

- продолжить изучение особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;

- изучить особенности различных стилей борьбы;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере;
- совершенствовать приемы борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы).

Седьмой уровень «Индивидуально-групповая техническая подготовка» (16-17 лет)

Основными задачами этого этапа являются:

- отработать приемы борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определить оптимальный минимум технико-тактических приемов;
- вести разведку сил и средств противника;
- адаптировать свои силы и средства для достижения победы над вероятным противником, имеется в виду то, что на данном этапе программное прохождение материала идет в плане подготовки к конкретным противникам должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела, и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющими типовые особенности длины тела и его пропорций.

1.4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства (17-20 лет)

Восьмой уровень «Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка» (17-18 лет)

Девятый уровень «Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка» (18-19 лет)

Десятый уровень «Индивидуально-групповая тактическая подготовка» (19-20 лет)

Основными задачами этих уровней являются:

- определить и совершенствовать индивидуальный комплекс технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных

соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- определить и совершенствовать индивидуальный комплекс технико-тактических действий («коронных») против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;
- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты;
- сохранение здоровья спортсменов;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сочетается этот этап с группами совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

1.5 Этап высшего спортивного мастерства

Одиннадцатый уровень «Автономная подготовка»(20 лет и более)

Основными задачами этого уровня являются:

- формирование и совершенствование индивидуальной техники борьбы с противниками различных стилей борьбы, различного телосложения, в различных взаимоположениях, в различных (в том числе, стандартных) ситуациях поединка;
- стремление к достижению основных характеристик «модели борца», соответствующей требованиям соревновательной деятельности и современным правилам борьбы;
- достижение результатов уровня членов сборных команд Российской Федерации;

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

Говоря о переходе на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо тренировочный процесс борцов строить с расчетом на разведку сил и средств противника, на адаптацию своих сил и средств на достижение победы над вероятным противником. Имеется в виду то, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала вообще и подготовка в этом случае, кроме подготовки к конкретным противникам должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований может переводиться на следующий этап в более раннем возрасте (но в соответствии с международными правилами борьбы в отношении допуска молодых спортсменов на соревнования в более старшей возрастной группе).

Многолетний процесс базовой технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания занимающихся до достижения ими морфологических параметров и полностью созревшей функциональной обеспеченности (таблица 2).

Таблица 2
Организация комплексной многолетней подготовки по виду спорта
«Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)

Год обучения	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психическая подготовка
ЭНП 1-й	Базовая фундаментальная техническая подготовка	ОРП *+ ОФП	МЭтП *
ЭНП 2-й	Базовая расширенная техническая подготовка	ОРП + ОФП	МЭтП
ЭНП 3-й	Базовая технико-тактическая подготовка-1	ОРП +ОФП *	МЭтП+ВП
ГЭ(СС) 4-й	Базовая технико-тактическая подготовка-2	ОФП	МЭтП+ВП

ГЭ(СС) 5-й	Базовая тактико-техническая подготовка	ОФП	МЭтП+ЭП
ГЭ(СС) 6-й	Базовая тактическая подготовка	ОФП + СФП	
ГЭ(СС) 7-й	Индивидуально-групповая техническая подготовка	ОФП + СФП	МЭтП+ЭП
ЭССМ 8-й	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП+ ОФП	МЭтП+ЭП
ЭССМ 9-й	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	СФП+ ОФП	МЭтП+ЭП
ЭССМ 10-й	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	СФП+ ОФП	МЭтП+ЭП
ЭВСМ 11-й и дальше	Автономная подготовка	СФП+ ОФП	МЭтП+ЭП

* - ОРП – общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы;

- ОФП – общая физическая подготовка борца;

- МЭтП – морально-этическая подготовка;

- ВП – волевая подготовка;

- ЭП – эмоциональная (соревновательная) подготовка борца.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура и особенности организации тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и составляет:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – неограниченно.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься вольной борьбой не моложе 10 лет. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 20 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Длительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	17	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	20	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») представлены в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	22-28	16-21	9-12	16-20
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	21-27	20-26	31-39
Технико-тактическая подготовка (%)	24-31	25-32	30-39	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	7-9	8-10	8-10	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	7-10	13-17	13-16	8-10
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	2-3	2-3	1-2
Участие в соревнованиях (%)	3-5	3-6	5-6	5-7
Всего %	100	100	100	100

2.2 Требования к объёму и режимам тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки

2.2.1 Особенности тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «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 52 недели (из них 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).

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.2.2 Предельные тренировочные нагрузки

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

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

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных

возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой 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 настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

В таблице 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	312	624	728	728

2.2.3 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «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 ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

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 спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивной борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спортивной борьбы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, также 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 в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке					Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

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

2.2.4 Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

2.3 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) по годам обучения и на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе приведены в таблице 7.

Таблица 7

Количественный состав тренировочной группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
Т (СС)	1 год	10		12
	2 год	10		12
	3 год	10		12
	4 год	10		12
ССМ	1 год	4		7
	2 год	4		7
	3 год	4		7
ВСМ	Весь период	1		4

*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

Требования к качественному составу тренировочных групп, разработанные в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»), приведены в таблице 8.

Таблица 8

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	Детский разряд
	Свыше одного года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юный борец
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	3-й юношеский разряд
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	2 – 3-й юношеский разряд
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		1-й юношеский, 3-й взрослый разряд
		4-й год	1 – 2 –й разряды	
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	1 спортивный разряд, Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России
		2-й год		
		3-й год		
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.4.1 Медицинские требования к занимающимся

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

2.4.2 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 федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице 3 настоящей программы.

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

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

2.4.3 Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, 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. 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 возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в таблице 9.

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

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

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

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

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

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

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

Успех выступления команды в соревнованиях, во многом, зависит от умелого управления тренером командой и выбора эффективных средств и методов индивидуального психологического сопровождения подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям.

2.5 Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача, а также проводятся диспансерные

исследования. В таблице 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 10

План антидопинговых мероприятий

№п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4.	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки в залах борьбы представлен в таблице 11.

Требования и перечень спортивной экипировки борцов представлен в таблице 12.

Таблица 11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковры борцовские	комплект	1
2.	Маты гимнастические	штук	20
3.	Маты для отработки бросков	штук	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
4.	Весы до 200 кг	штук	1
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6.	Гири спортивные 8, 12, 16, 24 и 32 кг	комплект	1
7.	Гонг боксерский	штук	1
8.	Доска информационная	штук	1
9.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	2
12.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Мяч гандбольный	штук	2
18.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
19.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
20.	Резиновые амортизаторы	штук	15
21.	Скакалка гимнастическая	штук	15
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

24.	Стенка гимнастическая	штук	8
25.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
26.	Урна-плевательница	штук	1
27.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	4
28.	Скамейка и станок для жима лежа	штук	2
29.	Станок для приседаний со штангой	штук	2
30.	Гимнастический козел	штук	1
31.	Шведские стенки	штук	4
32.	Переключатель навесной	штук	4
33.	Брусья навесные	штук	4
34.	Канат 4м	штук	4
35.	Канат для перетягивания -15 м	штук	1
36.	Степпы	штук	4
37.	Тренажеры для координации движений и развития равновесия	штук	4
38.	Тренажеры для развития мышц ног	штук	1
39.	Тренажеры для развития мышц рук	штук	1
40.	Тренажеры для развития мышц спины	штук	1
41.	Тренажеры для развития мышц брюшного пресса	штук	1

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь											
1	Борцовки	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Одежда											
1	Трико борцовское красное	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
2	Трико борцовское синее	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
3	Кроссовки	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Ветрозащитный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	1	-	2	1	3	1	3	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающуюся	1	1	2	1	2	1	2	1

7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	1	1	2	1

2.7 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

Реализации данной Типовой программы спортивной подготовки направлена на решение следующих задач:

- повышение функциональных возможностей организма борцов;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- сдача испытания на звание общественного инструктора;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической, психологической и теоретической подготовленности, согласно индивидуальному плану;
- формирование умений составлять характеристики предстоящих противников;
- выполнение нормы МС и МСМК или включение кандидатом в сборную команду России;
- получение звания судьи I категории;

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой 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 последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, перевода с этапа на этап, а также по годам обучения представлены в приложениях 1, 2.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Требования к обеспечению безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)

В целях обеспечения безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по вольной борьбе, профилактики травматизма и исключения травм в процессе участия в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, повышения эффективности тренировочного процесса в каждой организации спортивной подготовки должны быть разработаны требования к технике безопасности, учитывающие особенности условий деятельности.

Ниже раскрываются общие требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса соревнований по вольной борьбе.

3.1.1 Основные причины травматизма на занятиях по вольной борьбе

Возникновения травм у спортсменов на занятиях вольной борьбой можно подразделить на следующие группы, знание которых позволяет принять действенные меры профилактики.

- 1) Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий:
 - несоблюдение последовательности и постепенности в увеличении нагрузок;
 - недостаточный учет возрастных особенностей занимающихся; несоблюдение принципа индивидуализации;
 - недостаточность или отсутствие страховки, разминки и т.п.
- 2) Ошибки в организации занятий:
 - перегрузка мест занятий;
 - встречное движение занимающихся (ковёр, беговая дорожка и др.);
 - слишком большое количество занимающихся в одной группе (более 16 человек);

- проведение занятий без тренера (преподавателя).

3) Неудовлетворительное состояние мест проведения занятий:

- неисправность оборудования, инвентаря;
- неисправность формы одежды или ее не правильное применение;
- недостаточное освещение и т.п.

4) Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха и т.п.), несоответствие формы одежды погодным условиям, особенностям вида спорта.

5) Нарушение правил врачебного контроля:

- допуск к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших медосмотр; преждевременный допуск к занятиям после перенесенной болезни, травмы или длительного перерыва по другим причинам;
- несоблюдение правил личной гигиены и другие нарушения;
- отсутствие дифференцированного подхода с учетом здоровья, возраста, уровня физического развития, подготовленности, спортивной квалификации.

6) Недостаточная воспитательная работа:

- отсутствие контроля со стороны тренера во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- попустительство тренера к нарушителям дисциплины;
- невнимательное отношение или невыполнение занимающимися указаний и объяснений тренера занятий;
- применение запрещенных приемов (болевыми приемами, удушений, ударов, умышленной грубости и др.);
- отсутствие у занимающихся товарищеского отношения друг к другу на занятиях, а также на соревнованиях к сопернику.

3.1.2 Рекомендации по предупреждению травматизма на тренировочных занятиях

Предупреждение травматизма на занятиях по вольной борьбе обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, упражнений и действий;
- соблюдением оптимальных интервалов и дистанций между борцами при выполнении приемов;
- применением исправного инвентаря и оборудования;
- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера с исключением падения на него и выполнением их от центра к краю борцовского ковра;
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

В подготовительной части тренировочного занятия помимо общеразвивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера. Особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, шеи, лучезапястные, голеностопные суставы, ушные раковины.

В ходе занятия тренер должен указывать на то, что при захватах нельзя соединять пальцы в переплет.

Следует систематически напоминать занимающимся, что при проведении приема в стойке необходимо осуществлять страховку партнера.

Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по команде тренера обучаемые должны немедленно прекращать схватку.

Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

Основными причинами травм на занятиях по ускоренному передвижению являются:

- плохая организация занятий - нарушение последовательности в освоении упражнений, несоответствие величины дозируемой нагрузки и интервалов отдыха между упражнениями уровню подготовленности обучаемых, слабый контроль со стороны тренера за действиями спортсменов;

- низкая дисциплина занимающихся, невыполнение ими указаний тренера;

- несоблюдение правил подготовки мест для занятий, а также нарушение требований безопасности при использовании различных подручных средств, инвентаря;

- пренебрежение к требованиям страховки, соблюдению необходимых интервалов и дистанций при обучении и тренировке по различным упражнениям;

- слабая методическая подготовка тренера;

- неудовлетворительная техническая подготовленность занимающихся.

Наиболее важными мерами профилактики травматизма являются:

- постепенная подготовка (во время подготовительной части занятия) опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам основной части занятия, а также особенно тщательная разминка необходима в холодную и ветреную погоду;

- последовательное повышение нагрузки с учетом уровня подготовленности борцов. Упражнения, выполнение которых требует максимальных мышечных усилий (прыжки, метания, спринт и т. п.), надо проводить после обязательного предварительного выполнения специальных подготовительных упражнений (специальной разминки);

- тщательная подгонка одежды и обуви спортсмена, спортивного инвентаря и снаряжения, своевременное устранение в ходе занятия (тренировки) причин, порождающих возникновение потертостей, травм;

- теплая, легкая и удобная одежда для тренировок, предохраняющая мышцы, связки и весь организм как от общего, так и локального чрезмерного охлаждения;

- соблюдение последовательности и постепенности в подборе упражнений, доступность упражнений и тщательная дозировка их на всех этапах обучения.

- индивидуальный подход к занимающимся и внимательное отношение к их жалобам на недомогания;

С целью предупреждения травматизма при беге необходимо соблюдать следующие требования:

- поверхность беговой дорожки должна быть ровной и гладкой, особенно для бега на короткие дистанции. Ямки, следы, возникающие при беге по грунтовой дороге, необходимо своевременно заравнивать;

- выполнять тренировочный бег по скользкой дороге, лесу, сильно пересеченной местности только после ознакомления с трассой и предварительного инструктажа по требованиям безопасности;

- бег по стадиону и спортивной площадке проводить только в одном направлении. Возвращение после окончания бега осуществлять по соседней дорожке, не допускать встречного движения.

3.1.3 Общие требования техники безопасности в условиях соревнований

К спортивным соревнованиям допускаются борцы, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при выполнении спортивных упражнений;
- участие в соревнованиях без разминки.

При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом главному судье соревнований.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

3.1.4 Требования безопасности перед началом, во время и после соревнований

Место проведения соревнований и участие в них также может оказаться зоной опасности, требуется соблюдение определенных правил:

- спортсмен должен быть в удобной спортивной форме и в обуви с нескользкой подошвой;
- перед соревнованиями и перед выходом на схватку следует провести разминку;
- начинать схватку и заканчивать её следует только по свистку арбитра;

- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые арбитром на ковре;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ.

3.2.1. 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, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

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

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования

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, более 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.

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

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в спортивных школ 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 $1,7^0$, 13-14 лет – $0,7^0$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными.

Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг /Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967/.

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию /И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970/. Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат от такого воздействия, называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей (таблица 13).

Таблица 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Росто – весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)											
	7	8	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			+	+	+	+						+
Координационны					+	+	+	+				

е 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 9-10 до 11-12 лет.

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

3.2.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом гендерных особенностей спортсменов.

Анатомо-физиологические особенности женского организма

На сегодняшний день еще нет чётких научно-обоснованных положений теории спортивной тренировки женщин и правильного подхода к разработке этой проблемы, что требует внесения существенных корректив в теорию и методику тренировки женщин-спортсменок.

Анатомо-физиологические особенности женского организма существенно отличаются от мужских. Женщины в среднем ниже

мужчин на 8-16 см; их туловище относительно длиннее (37,8% длины тела), чем у мужчин (35,9%); короткие верхние конечности, особенно кисти, а также ступни. У женщин относительно более длинные предплечья и голени, и существенно больше отношение таза к ширине плеч, поэтому общий центр тяжести расположен по 0,5-2% ниже, чем у мужчин. Скелет женщины менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4 раза); мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин — 40% и более). Содержание воды в мышечной ткани у женщин больше, чем у мужчин. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани у них на 10% больше, чем у мужчин.

Уступая мужчинам в силе и выносливости, женщины превосходят их в точности движений, координации и пластичности.

Масса сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин. Соответственно меньше и величины систолического (на 10-15 мл) и минутного объёмов (на 0,3-0,5 л) крови.

Абсолютные величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) у женщин во все возрастные периоды как в покое, так и после нагрузки (независимо от её мощности) выше. Более выражен и прирост ЧСС по сравнению с исходными величинами. Указанные различия выявляются при достижении половой зрелости.

При одной и той же ЧСС показатели максимального потребления кислорода (МЛК) у женщин молодого возраста на 40% ниже, чем у мужчин. Максимальная аэробная производительность у взрослых женщин достигает только 70-75% от данных, полученных у мужчин. Следует также подчеркнуть, что у них частота дыхания больше (20-24 вдоха в мин.) при меньшей глубине дыхания (на 100-150 мл).

Максимальное потребление кислорода (МПК) на единицу гемоглобина крови у мужчин и женщин различий не имеет,

концентрация гемоглобина и содержание кислорода в артериальной крови (в покое и после физической нагрузки) у женщин меньше.

При одинаковом потреблении кислорода не только ЧСС, но и уровень молочной кислоты (лактат) в крови у женщин значительно выше, чем у мужчин, что указывает на их большую степень утомления.

Если до 10-12 летнего возраста развитие юношей и девушек происходит практически одинаково, то с началом полового созревания становятся отчетливыми различия, как в антропометрических показателях, так и в физиологических функциях 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 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.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции — менструальной функции, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность.

Планирование тренировочных нагрузок и структура тренировки у женщин зависит от периода и длительности менструального цикла (таблица 14).

Таблица 14

Фазы МЦ и уровни работоспособности спортсменок

Номер фазы	Наименование фазы	Дни МЦ				Работоспособность
		21-дневный	28-дневный	35-дневный	42-дневный	
I	Менструальный	1-3 и до 7 дней	1-3 и до 7 дней	1-3 и до 7 дней	1-3 и до 7 дней	Низкая
II	Постменструальный	4-6	4-12	4-19	4-24	Высокая
III	Овуляторная	7-8	13-15	20-22	25-29	Низкая
IV	Постовуляторная	9-19	16-26	23-33	30-39	Наивысшая
V	Предменструальная	20-21	26-28	33-35	40-42	низкая

Эти фазы обусловлены значительными гормональными сдвигами, которые определяют цикличность функций всех систем организма, возможность проявления и развития основных сторон подготовленности.

Непосильные физические нагрузки без учета МЦ часто приводят к нарушению в женском организме. Прежде всего истощаются жировые запасы, предназначенные для становления женской половой системы. Чрезмерные нагрузки в детском возрасте истощают и тормозят физиологическое развитие репродуктивной функции, включающей собственно детородную и половую. Доказано, что значительные физические нагрузки для женщин - спортсменок в наиболее чувствительные и ранимые для женского организма фазы менструального цикла (собственно менструация и предменструальная фаза) являются экстремальными, с большим напряжением функциональных систем, т.е. работой в аварийном режиме, что требует от организма больших затрат сил, и в первую очередь нервной энергии. В менструальной фазе в коре больших полушарий возникает

охранительное торможение, тогда как в подкорке усиливается возбуждение, что сопровождается эмоциональной и вегетативной

лабильностью. Всё это сказывается на состоянии психики спортсменов. При тренировке в предменструальной и менструальной фазах у занимающихся спортом женщин резко повышается утомляемость и раздражительность, особенно в фазе менструации.

По результатам исследований, проведённых Л.Г. Шахлиной, тренерам, работающим с женщинами, рекомендуется основную нагрузку выполнять после овуляции организма. В этот период повышаются функциональные возможности организма, увеличивается общая и специальная работоспособность, улучшается координация и точность движений, повышаются показатели скорости и силы.

В предменструальной и менструальной фазах организм женщин переходит в относительный покой. В этот период в ЦНС возникает торможение, что заставляет женский организм расслабляться. Тренеры не всегда учитывают особенности женского организма и продолжают в этот период планировать тренировки с повышенным объёмом, что требует большого напряжения сил особенно нервных. Повышаются утомляемость и раздражительность. Подобный подход может привести к нарушениям в женском организме, о чём говорят выводы Л.Г. Шахлиной: «Возможно, тренировка без ограничений нагрузки в предменструальную и менструальную фазы цикла является одной из причин нарушения менструальной функции спортсменок. Отсутствие чёткого планирования объёма и интенсивности, направленности тренировочного процесса, недостаточное внимание тренера к функциональному состоянию спортсменов в определённые периоды биологического цикла могут быть одной из причин нарушения менструальной функции».

Особенности построения тренировочного процесса женщин

Обоснование и построение программ подготовки должно предполагать не только и не столько направленные на максимум задаваемые нагрузки, сколько получение запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов срочного, отставленного и кумулятивного (устойчивого и долговременного) характера.

Последнее требует выявления ключевых факторов обеспечения высоких и стабильных спортивных результатов, с одной стороны, и наличия системы комплексного контроля за эффективной реализацией данных факторов в процессе спортивной подготовки - с другой.

Исходя из логики построения тренировочного процесса, основной ее единицей в настоящее время выступают не малые циклы тренировки (микроциклы), а более длительные этапы подготовки. Рациональное построение таких этапов возможно при условии обоснования закономерностей долговременной адаптации организма спортсменов к тренировочным воздействиям.

Построение спортивной тренировки в годичном цикле учитывает возрастную-квалификационную категорию спортсменов и их уровень подготовленности. Специфика подготовки квалифицированных спортсменов (в том числе и лыжниц) заключается как в общепедагогических, так и в специальных положениях, среди которых наиболее важные: этапность многолетней подготовки, ориентированной на взаимосвязь возрастной динамики нагрузок и результатов с перспективной целью и предполагающей преемственность тренирующих воздействий в этапах многолетней подготовки; специализированность тренировочных воздействий, определяющих подбор тренировочных средств; единство и соразмерность требований тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с процессами восстановления, предполагающих целесообразную динамику тренирующих воздействий; индивидуализация тренировочного

процесса, предполагающая построение тренировочных программ с ориентацией на максимальную реализацию индивидуальных способностей; реализация двигательного потенциала спортсменок с ориентацией на оптимальное соотношение уровней развития качеств и способностей на различных этапах многолетней подготовки.

Наиболее эффективной формой организации тренировочного процесса у женщин в спортивной борьбе является комплексная организация тренировки, о чем свидетельствуют многочисленные экспериментальные данные последних лет, показавшие, что в этом случае достигается гармоничное и разностороннее развитие спортсменки, что реализация одних двигательных способностей благоприятно влияет на другие, что разносторонняя нагрузка улучшает силу, скорость и выносливость в большей степени, чем однонаправленное упражнение.

При этом физические качества спортсменок, занимающихся борьбой, имеют различную структурную роль в спортивной деятельности на разных ее этапах. В процессе овладения спортивным мастерством (операциями и действиями) уровень физических качеств является важным условием успешности обучения и совершенствования. Так, например, без высокого уровня развития силы мышц рук, спины и ног практически невозможно правильно и качественно выполнять броски наклоном. С другой стороны, высокая степень развития координационных способностей и ловкости способствуют успешному овладению сложными технико-тактическими действиями. Таким образом, уровень развития физических качеств определяет на начальном этапе становления спортивного мастерства возможность овладения техникой и тактикой индивидуального своеобразия ведения борцовского поединка.

В процессе жесткого спортивного противоборства физическая подготовленность выступает уже как компонент спортивного

мастерства дзюдоистки, который часто определяет результат выступления на соревнованиях. В частности, от уровня развития взрывной силы мышц зависит качественное выполнение технико-тактических действий, а высокое развитие скоростных качеств влияет на своевременность и быстроту выполнения атакующих действий и эффективность защиты. От выносливости зависит активность дзюдоистки в схватке, успешность атакующих и защитных действий, особенно в финале поединка на фоне возрастающей усталости.

Таким образом, физическая подготовленность дзюдоисток выступает в качестве условия формирования и развития спортивного мастерства, выраженного в достижении высокого результата в соревнованиях.

Говоря более конкретно, о путях совершенствования различных физических качеств спортсменок, занимающихся борьбой, можно отметить несколько особенностей развития этих качеств в зависимости от их специфики.

Для развития скоростно-силовых качеств, обычно, применяется метод динамических усилий. Он характеризуется выполнением уже освоенных спортсменкой двигательных заданий и технических элементов, но дополняется отягощениями. Так, работа с отягощением от 50 до 70% от максимального развивает в равной степени скоростные и скоростно-силовые способности дзюдоистки.

При отягощении более 70% от максимального может произойти искажение техники выполняемого действия.

Наиболее распространенными средствами совершенствования скоростно-силовых способностей являются упражнения с различного рода отягощениями с преодолением собственного веса и веса партнерши, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами и т.д.

Эффективным методом повышения скоростно-силовых способностей является "ударный", заключающийся в предварительном растяжении мышц, тем самым создаются условия для мощного и быстрого их сокращения. Тренировочные упражнения должны подбираться с учетом принципа "динамического соответствия" конкретному приему, который проводится в соревновательных условиях, совершенствования анаэробных (бескислородных) механизмов энергообеспечения мышечной работы.

Упражнения необходимо подбирать, как для развития глобальных (несколько мышечных групп), так и локальных силовых качеств. При этом следует помнить о том, что применение скоростно-силовых упражнений должно быть ограничено до, во время и после менструального цикла (МЦ) дзюдоистки. Необходимо за 4-5 дней до МЦ начинать постепенное снижение нагрузки, исключить упражнения, вызывающие максимальное напряжение мышц живота.

Упражнения выполняются переменным методом. Занятия рекомендуется проводить концентрированно в течение "ударных" микроциклов, характеризующихся повышенным уровнем функционального состояния спортсменов.

Наиболее распространенным методом развития скоростных качеств является многократное повторение приемов или их элементов с установкой на максимальную быстроту их выполнения.

Данный метод имеет две разновидности: *первая* - создание облегченных условий путем проведения заданных ТТД с партнером более легкой весовой категории или более низкой квалификации. *Вторая* - полностью противоположна первой, т.е. усложнение условий, где дзюдоистка выполняет ТТД с противницей более высокой категории или поочередно с несколькими спортсменками.

В развитии силовых качеств дзюдоисток, особенно в развитии отстающих мышечных групп, большое значение имеют подбор

применение локальных упражнений, которые вызывают меньшее физиологическое напряжение, связанное с натуживанием (Зациорский В.М., 1969), и оказывают благотворное влияние на функциональную деятельность организма (Иванов А.В., Шелкова Л.Н., Кунарев В.С., 1997).

Увеличение силы у женщин не должно сопровождаться соответствующим увеличением мышечной массы, как это бывает у мужчин. Причина здесь кроется в гормональных различиях мужского и женского организма. К тому же, увеличение веса и изменение пропорций тела под влиянием силовой нагрузки связаны с использованием оптимального отягощения. Необходимо помнить, что увеличение силы у женщин - это длительный процесс, при котором следует избегать продолжительных усилий со значительным отягощением и упражнений статического характера (Федоров Л.П., 1987, 1994).

Особое внимание при подготовке женщин, занимающихся борьбой, следует уделять развитию ловкости (Ончурова МП, 1998). С этой целью применяют приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений:

- введение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение условий выполнения упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- введение дополнительных заданий;
- варьирование величины отягощений;
- введение дополнительных ориентиров;
- ограничение зрительного контроля за движениями.

Основными средствами развития ловкости спортсменок являются упражнения из акробатики, спортивные и подвижные игры, специализированные эстафеты, элементарные формы борьбы.

Значительное место в развитии ловкости дзюдоисток занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в поддержании равновесия. Для этого используют прыжки на батуте, устойчивость на малой площади опоры, упражнения в висе на канате, вращательные движения туловищем или головой, упражнения с закрытыми глазами.

Очень полезны для воспитания динамического равновесия специфические борцовские задания, например, удержание равновесия на одной ноге, когда другую ногу удерживает соперница, или из положения приседа выталкивание соперника из круга.

При развитии гибкости спортсменок решаются задачи: во-первых, повышения гибкости для лучшего овладения всем разнообразием технико-тактических действий дзюдо (приемы, контрприемы, защиты), и, во-вторых, поддержания во всех периодах годичного тренировочного цикла оптимального уровня гибкости.

Упражнения на развитие гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Могут также использоваться статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения, прилагаются дополнительные усилия партнера или тренера

Особенностью воспитания гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий (по 15-30 раз в серии). Другая отличительная черта гибкости - индивидуализация этого процесса, которая реализуется путем регуляции количества тренировочных заданий на развитие гибкости и числа повторений в каждом из этих заданий. Упражнениями для развития гибкости являются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (ногами, руками), шпагаты, мостики, прогибы назад в положении лежа на животе, упражнения, выполняемые

с партнером. Кроме того, существуют более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

- забегания на борцовском или гимнастическом мосту;
- выход на мост из стойки и наоборот;
- имитация бросков;
- максимальное отведение ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнерши.

Целесообразно концентрировать упражнения на развитие гибкости в специальных микроциклах, в дни максимально благоприятные для развития данного качества (в предменструальной и менструальной фазах ОМЦ).

Эффективность системы управления учебно-тренировочным процессом во многом зависит от степени решения проблемы контроля физической подготовленности спортсменок с применением наиболее информативных тестов и показателей.

Тренеры, работающие с девушками и женщинами, при организации тренировочного процесса по видам борьбы должны учитывать следующие особенности:

1. Построение структуры и содержание учебно-тренировочного процесса в рамках мезоциклов осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями влияния фаз ОМЦ спортсменок на динамику их работоспособности.

2. Работоспособность женщин-спортсменок снижается в I-й, III-й, V-й фазах. Овуляторные, менструальные и предменструальные дни являются днями физиологического стресса и не рекомендуются для больших и средних нагрузок (таблица 3).

3. В предменструальную и менструальную фазы увеличивается подвижность в суставах и растяжимость связочного аппарата. В эти дни желательно работать над совершенствованием гибкости.

4. Менструальная фаза МЦ не противопоказана для участия в соревнованиях.

5. Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает регулярность МЦ и тем самым создаёт условия для дальнейшего прироста спортивного результата.

6. Затянувшийся период полового созревания, длительное становление менструальной функции, временное нарушение МЦ является противопоказанием для применения больших физических нагрузок и эмоциональных напряжений.

7. Тренированным спортсменкам с нормальным МЦ разрешается тренировка в фазу менструации, но при этом следует полностью исключить упражнения, связанные с сильным сотрясением тела, большими усилиями, натуживанием, охлаждением, силовые и прыжковые упражнения.

8. В виду того, что в видах борьбы существует необходимость поддерживать массу тела в пределах существующих весовых категорий, следует учитывать факт закономерного изменения массы тела у здоровых женщин в течении МЦ в пределах 0,5 до 2 кг. Нарастание массы наблюдается (для 28 дневного МЦ) на 3-6-й, 13-15-й и 24-26-й день, в то время как незначительное (до 1 кг) снижение массы тела отмечается на 7-й и 16-й дни цикла, а также в первые 2 дня МЦ.

9. Развитие физических качеств рекомендуется проводить для девушек по следующим дням МЦ: силу — 15-20 день; скоростно-силовые качества в 8,9,25 день; быстроты и силы — 5,13,15,17-й день; точность пространственных движений на 6-12-й и 15-25 день; выносливость — 6-12 день.

10. При работе с малой интенсивностью, изучение и совершенствование техники борьбы, происходят незначительные изменения в физиологической системе и восстановление наблюдается на следующий день.

Средние нагрузки приводят к снижению работоспособности до 10% и вызывают умеренные сдвиги со стороны основных систем обеспечения деятельности — дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной. Восстановление наблюдается через 18-24 часа.

Большая нагрузка уменьшает работоспособность на 15-20%. Это приводит к снижению работоспособности на 1-2 суток, достижение исходного уровня (кроме мышечной системы) наступает на третьи сутки.

Силовая выносливость у девушек к 11 годам достигает показателей 15- 16-летних девушек. К 15-16 годам силовые упражнения у девушек следует ограничивать, так как падает относительная сила мышц. К 11-13 годам у девушек максимальных величин достигает активная гибкость.

Принципы организации спортивной тренировки у лиц женского пола (Макарова Н.А., 2002):

- Наиболее опасный возраст для начала тренировок — 11-13 лет, а наиболее благоприятный — 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.

Анализ научно-методической литературы по проблемам подготовки женщин, занимающихся спортивными единоборствами, исследования путей повышения надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности женщин в вольной борьбе (Неробеев Н.Ю., 2011): вполне объективно показывает, что для женщин

характерны более эмоциональные реакции в процессе соревнований и это состояние является существенным сбивающим фактором для демонстрации высоких спортивных результатов. По мнению многих специалистов лидеры мировой женской борьбы значительно превосходят российских спортсменок именно в соревновательной надежности и помехоустойчивости.

Углубленное исследование путей повышения этих характеристик соревновательной деятельности на основе сравнения различных показателей надежности борцов высокой квалификации разного пола позволяет выявить многочисленные весомые отличия этих показателей у борцов мужчин и женщин.

В частности, установлено, что женщины-борцы значительно сильнее волнуются в ходе соревнований по сравнению с борцами мужчинами такой же квалификации, далеко не всегда испытывают чувство уверенности в своих силах при выходе на поединок, чаще совершают серьезные, труднообъяснимые ошибки в процессе борьбы, более склонны к неоправданному риску на соревнованиях, более эмоционально реагируют на ошибки судей по отношению к ним.

Другими отрицательными характеристиками женщин-борцов, снижающими надежность и помехоустойчивость их соревновательной деятельности, являются: их значительно сильнее расстраивают некорректные замечания и пренебрежительные жесты, повышенные волнения и переживания более существенно мешают им выступать на соревнованиях наилучшим образом, им сложнее продолжать соревнования после допущенной грубой ошибки, им свойственна заметная боязнь к ведению активной борьбы в решающих моментах схваток, они подвержены большей психической напряженности в ходе соревнований.

В то же время почти все борцы высокой квалификации, вне зависимости от пола, не испытывают излишнего нервного напряжения

от большого количества зрителей и примерно одинаково относятся к необходимости как можно более быстрого узнавания результатов жеребьевки и фамилий потенциальных соперников;

Учитывая, что по явному большинству характеристик надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности борцы мужчины существенно превосходят женщин, можно подчеркнуть необходимость разработки целенаправленной методики повышения уровня этих характеристик в соответствии с особенностями функционирования женского организма на основе формирования адекватных психических механизмов управления спортивной деятельностью;

В блок основных составляющих этой методики следует отнести: более тщательный выбор индивидуальных средств и методов воздействия на спортсменку перед соревновательными поединками, а также более внимательный контроль за ее окружением и общением в ходе соревнований; формирование адекватных установок при выполнении сложных технико-тактических действий, связанных со значительным риском; индивидуальную работу со спортсменкой по преодолению отрицательных эмоций и обеспечению успешного продолжения соревнований после грубых ошибок, допущенных либо самой спортсменкой, либо судьями по отношению к ней; применение эффективных средств и методов воздействия на спортсменку с целью снижения боязни активной борьбы в наиболее острые моменты соревновательных поединков и уменьшения повышенной психической напряженности, возникающей у женщин-борцов в преддверии наиболее ответственных соревнований.

Повышенный травматизм в женской вольной борьбе

Интенсивное развитие спорта высших достижений, увеличение числа занимающихся спортом, весьма объемные и сложные физические нагрузки, возрастающие специфические требования, предъявляемые в каждом виде спорта к организму спортсмена, увеличивают

потенциальный риск получения травм (Шахлина Л.Г., Захарченко И.В., 2010).

Среди причин повреждения опорно-двигательного аппарата выделяют внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам преимущественно относят специфику вида спорта, включая условия тренировочных занятий и мест проведения соревнований, нарушения принципов и методики обучения, в том числе несоответствие сложности упражнений уровню подготовленности спортсмена (Зеттерберг К., 2002; Платонов В.Н., 2006). К внутренним факторам можно отнести чрезмерные и продолжительные напряжения систем организма при физических нагрузках, наличие микротравм и заболеваний, возрастные и половые особенности (Пекка Каннус, 2002; Джексон Р., 1993).

Рассматривая более подробно вопросы травматизма, характерные для женского спорта, необходимо в первую очередь отметить, что в процессе адаптации к многолетним тренировочным и соревновательным нагрузкам организм женщины - спортсменки подвержен значительным морфофункциональным перестройкам, включая специфические изменения в функциях его систем (Шахлина Л.Г., 2001).

Недостаточно квалифицированный медицинский контроль за переносимостью спортсменками больших объемов выполнения работы не способствует сохранению их здоровья. Занятия спортом весьма часто сопровождаются острым и хроническим перенапряжением систем организма женщины с преимущественным повреждением одной или нескольких функциональных. При этом принципиальными являются два вопроса:

- подвержены ли женщины особым видам травм?
- травмируются ли женщины чаще, чем мужчины? Отвечая на первый из этих двух вопросов 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. Хотя этот факт не подтверждается объективной статистикой, правилами по женской борьбе запрещен один из приемов в партере, так называемый «двойной Нельсон».

На второй вопрос ответить сложнее. По-видимому, женщины-борцы получают больше травм, чем мужчины. Об этом предупреждал еще Г.С. Туманян (1997), имея в виду высокую эластичность костно-связочного аппарата женщин.

Более категорично высказался по этому поводу С.А. Белоглазов (2008), бывший в то время главным тренером сборной команды России по женской борьбе. Он отметил «обилие травм» в команде, даже «эпидемию», причины которой до конца неизвестны, но, по всей вероятности, не подходит методика тренировки, применяемая в мужской вольной борьбе.

Факт повышенного травматизма женщин-борцов подтвердил А.О. Акопян (2012), высказав предположение о том, что эти травмы являются следствием неправильной тренировки, в том числе и перегрузки спортсменок. Характеризуя состояние резерва сборной команды России, он отметил, что у молодых спортсменок вообще «травма на травме».

Выявить причины такого высокого травматизма женщин-борцов попытался В.М. Онопко (2012), который установил, что основной из этих причин является недостаточная физическая подготовка, которая и влечет 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.

Даже краткий анализ интервью известных женщин-борцов, опубликованных в периодическом издании «Чемпион Клуб»,

свидетельствует о том, что ни одна из них не избежала травм средней тяжести. Так, у Елены Егошиной был надрыв капсулы коленного сустава, у Натальи Гольц — разрыв связок колена и повреждение шейных позвонков, у украинской спортсменки Ирины Мерлени - надрыв крестообразной связки колена, у Лорисы Ооржак — травма мениска. Алена Карташова из-за травм пропустила часть предолимпийского сезона 2008 года. Создается такое впечатление, что травм коленного сустава не избежала ни одна из спортсменок.

Сравнивая эту информацию с данными, полученными с помощью интервью известных борцов мужчин, можно вполне определенно полагать, что у женщин-борцов травм существенно больше. Вместе с тем можно отметить тот факт, что и в мужской вольной борьбе возможность получения травмы столь же высока, что и в женской. Вероятно, и число травм у мужчин почти такое же, как у женщин, но они имеют более легкую форму и быстрее вылечиваются. Кроме того, мужчины, а тем более известные борцы, стараются не говорить о травмах, и наоборот, даже скрывают их. История вольной борьбы знает немало примеров, когда ведущие отечественные борцы выигрывали крупнейшие международные соревнования со сломанными ребрами или другими серьезными травмами. Например, Буйвасар Сайтиев выиграл один из своих чемпионатов мира с раздробленной височной костью.

В отечественной женской вольной борьбе также есть яркий пример проявления мужества после получения тяжелых травм. Так, Лориса Ооржак в результате автомобильной аварии была вынуждена лечиться в течение двух лет, и никто не надеялся на то, что она сможет вернуться на ковер. Однако Л. Ооржак не только сумела это сделать, но и в отличном стиле выиграла еще несколько крупнейших соревнований. Валерия Коблова после тяжелой травмы коленного сустава не только вернулась на ковер после 8-и месяцев реабилитации, но и

завоевала серебряную медаль Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро.

Следовательно, полемика должна вестись не столько о количестве травм женщин-борцов, сколько об отношении спортсменов к ним, степени тяжести травм, продолжительности и эффективности их лечения.

Существует мнение, что у женщин выше риск получения травмы в процессе тренировки или на соревнованиях по сравнению с мужчинами в связи с менее благоприятными морфофункциональными параметрами, которые необходимы при занятиях борьбой. Однако, скорее всего, повышенный травматизм женщин имеет социальную основу, поскольку создание фундамента общей физической подготовленности происходит спонтанно, еще в детском возрасте, за счет повышенной двигательной активности мальчиков и постоянного их стремления к простейшим стихийным состязаниям в силе, быстроте, выносливости. Даже те девочки (но их явное меньшинство), которые воспитываются вместе с мальчиками, стараются ни в чем не уступать им и имеют в связи с этим отличную физическую готовность к занятиям спортом, примерно в 10-летнем возрасте весьма резко снижают двигательную активность и начинают предпочитать более 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 учебных программ, 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 общей физической подготовленности спортсменок, что в конечном итоге, обязательно проявляется в виде большого количества травм на более поздних этапах многолетней подготовки.

Таким образом, повышенный травматизм женщин-борцов, по всей вероятности, все же существует. Вместе с тем основными его причинами являются не столько более низкие по сравнению с мужчинами морфофункциональные параметры, сколько социальные условия жизни детей и подростков с четко обусловленными, но не всегда оправданными, тендерными 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.

Спорт высших достижений невозможен без травм, но, как уже отмечалось во второй главе, на Олимпийских играх в Лондоне серьезных травм в соревнованиях женщин-борцов не было зафиксировано.

Проблемы с травматизмом и его профилактикой можно будет решить только при условии существенного улучшения работы МФБА, эффективность которого весьма низкая и не отвечает современным требованиям.

Лечение и реабилитация выявленных травм может осуществляться в двух направлениях:

первое – медицинская реабилитация в условиях стационара с отрывом спортсменок от тренировочного и соревновательного режима на 4-6 месяцев;

второе – физическая реабилитация в условиях учебно-тренировочных сборов с использованием кинезотерапии, лечебной гимнастики, физиотерапии и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Второе направление предпочтительней, так как не прерывает тренировочного и соревновательного процесса и позволяет сохранять контроль со стороны тренеров и врача сборной команды за состоянием спортсмена, но требует наличие должности специалиста - кинезотерапевта в составе сборной команды.

3.3 Структура и содержание спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации) (13-17 лет)

3.3.1 Организация и планирование тренировочного процесса в группах 1-2 годов спортивной подготовки

Преимственность программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру, на наш взгляд, более творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающий включение в тренировочный процесс, для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам отражены в соответствующих примерных план-схемах годичного цикла подготовки (таблицы 15-16).

Весь процесс на тренировочном этапе (спортивной специализации) в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче. Некоторые возможные варианты представлены в таблицах 17-18.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы:

- общеподготовительный (ОПЭ);
- специально-подготовительный (СПЭ);
- контрольно-подготовительный (КПЭ);
- этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС);
- соревновательный (СЭ);
- восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

При построении тренировочных занятий, в том числе апробированных каждым из тренеров, следует обращать внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого периода тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

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

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

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

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 ми).

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

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

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

Возможные варианты примерного содержания тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки представлены в таблицах 19 и 20.

- силы		X		X		X		X		X		
- выносливости	X		X		X		X		X			
II. Игровые комплексы	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия											
III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере Тренировочные задания - по освоению упоров(табл.34) - по решению захватов приемами (табл. .35.) - по освоению действий, осложненных теснением - по изучению взаимоисключающих атакующих захватов (табл.36)	<p>Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики вольной борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках</p> <p>1-7 8-14 15-21 22-28 29-35 36-42 43-49 1-49 1-49 1-49 1-49 1-49</p> <p>1-20 21-40 41-60 61-80 81-100 101-120 121-140 141-160 161-180 181-200 201-220 221-240</p> <p>4-8мин на каждом занятии</p> <p>1-12 13-24 25-36 37-48 49-60 61-72 73-84 85-96 97-108 109-120 121-132 133-144</p>											
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания												
V. Инструкторская и судейская практика	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
VI. Восстановительные мероприятия				X		X		X		X		
VII. Виды обследования	УМО			ЭКО	ТО		ТО		ТО		ТО	

Таблица 16

**Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном МЦ
для тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения (в час)**

Варианты распределения занятий	Условия и период подготовки	Объем часов	Кол-во занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
I II III	Подготовительный период	12	4	3	3		3	3		Активный отдых
IV V	Предсоревновательная подготовка	12	6	2	3	1	2	3	1	
VI VII VIII	Соревновательный период	12	3	2	3		3			
			4	2	2	2	2	2	2	
			5	2	2	1	2	1		

Таблица 17

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода
для тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
1	2	3	4	5
<i>МЦ - тренировочный (общеподготовительный этап)</i>				

Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники и тактики борьбы. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	135	Теория: вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ) Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты). Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту. Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности. Упражнения на внимание. Заключительная часть	3 30 6 45 2 40 4 5
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Теория: вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту. Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Упражнения на внимание. Заключительная часть	3 30 7 45 2 40 2 6

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5
Среда	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и игры в лесу, катание на лодках и т.п.)	
Четверг	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.	30
			Кросс 5 км	40
			Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть): 6 станций, 3 подхода – 1 мин работы, 1 мин отдыха; 2 –4 круга, отдых между кругами 4 мин.(во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление).	60
			Заключительная часть	5
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Теория.	30
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах	15
			Упражнения на внимание	6
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.	6
			Изучение приемов в стойке и партере.	45
			Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту.	12
			Специальные упражнения.	15
Заключительная часть	6			
Суббота	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.). Посещения парной бани (сауны), самомассаж	
Воскресенье	Активный отдых			

<i>МЦ – тренировочный (специально-подготовительный этап)</i>				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка (ходьба, бег, СПУ, ОПУ). Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением. Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в учебно-тренировочных схватках. Упражнения на внимание	3 10 5 8 50 2 10 2
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка (ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером) Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Круговая тренировка скоростной направленности. Упражнения на внимание	3 20 8 50 2 10 40 2
Среда	Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении Спортивные игры (баскетбол)	5 40

Продолжение таблицы 17

1	2	3	4	5
Четверг	Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств	90	Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером. Тренировочные задания с преодолением трудностей. Кросс. Круговая тренировка силовой направленности	15 20 15 40
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, перетягивания. Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Соревновательная подготовка по правилам мини-борьбы. Спортивные игры (футбол)	3 35 5 8 50 10 12 20
Суббота	Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении. Подвижные игры (эстафета). Восстановительные мероприятия (парная баня, самомассаж)	5 10 30
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода
для тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
1	2	3	4	5
<i>МЦ тренировочный</i>				
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки на мосту; в учебно-тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Упражнения на координацию и внимание	3 12 5 7 12 12 5 25 5
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером. Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные занятия на мосту. Круговая тренировка силовой направленности в парах. Упражнения на расслабление	5 10 10 45 4 5+5 6

Продолжение таблицы 18

1	2	3	4	5
Среда	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование элементов техники. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая	90	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры. Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (футбол) 2×20 Восстановительные мероприятия	10 5 40 35
Четверг	Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером. Упражнения с элементами риска. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту. Эстафета. Упражнения на расслабление и внимание	10 5 50 5 10 10
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование техники. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	9	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в теснения, атакующие и блокирующие захваты. Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки, на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Круговая тренировка по типу интервальной. Упражнения на расслабление	3 12 5 7 12 4 12 5 20 8 2
Суббота	Восстановительные мероприятия.	90	Парная баня, самомассаж. Торжественное собрание и концерт силами борцов для девушек-спортсменок ДЮСШ	30 60
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе	

Продолжение таблицы 18

1	2	3	4	5
<i>МЦ – подводный</i>				
Понедельник	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства. Психологическая настройка на предстоящие соревнования. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра. Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки в стойке и партере на мосту, в учебно-тренировочных схватках Спортивные игры (баскетбол)	5 10 5 10 24 4 12 20
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства. Психологическая настройка на предстоящие соревнования	90	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра. Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки в стойке и партере на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Индивидуальное совершенствование техники и тактики Спортивные игры (баскетбол или футбол)	5 10 5 10 24 4 12 20
Среда	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, самомассаж	45

Продолжение таблицы 18

1	2	3	4	5
Четверг	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивания на сохранение равновесия. Индивидуальное совершенствование техники и тактики. Тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках в стойке и партере на мосту. Упражнения на внимание, координацию и расслабление	5 10 5 10 20 24 4 12
Пятница	Настройка на предстоящие соревнования. Составление тактического плана ведения схватки с различными соперниками	45	Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту, ловкость, СПУ с партнером. Установка на предстоящие соревнования	15 30
Суббота Воскресенье	Соревнования			

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода
для тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года обучения**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин.
1	2	3	4	5
<i>МЦ – восстановительно-поддерживающий</i>				
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты и ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом. Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.) Тренировочные задания на мосту. Спортивные игры (баскетбол)	3 10 5 10 20 2 40
Вторник	Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств Нагрузка выше средней	135	Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Эстафета. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры. Индивидуальное совершенствование элементов техники (без бросков). Спортивные игры (футбол). Упражнения на расслабление	10 5 25 10 20 60 5

Продолжение таблицы 19

1	2	3	4	5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия. Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении. Круговая тренировка скоростно-силового характера. Парная баня, самомассаж.	5 10 30
Четверг	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию. Упражнения с элементами риска. Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером. Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.) Тренировочные задания на мосту. Спортивные игры (баскетбол)	3 10 5 10 20 2 40
Пятница	Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств. Совершенствование техники и тактики борьбы. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры. Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики. Тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках, на мосту. Круговая тренировка силового характера. Спортивные игры (футбол)	3 10 5 10 30 10 2 25 15+15
Суббота	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, горячий душ, самомассаж	45
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельная прогулка на свежем воздухе	

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин.
1	2	3	4	5
<i>МЦ – базовый (общеподготовительный этап)</i>				
Понедельник	Развитие быстроты, ловкости, гибкости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Построение, рапорт, объяснение задач урока. Теоретические сведения и методические рекомендации. Игры с элементами единоборства. Специальные упражнения на мосту. Подвижные игры, эстафеты для развития ловкости, быстроты, смелости и самостоятельности. Заключительная часть	3 15 20+20 7 20 5
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней	135	Построение, рапорт, объяснение задач урока. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере и стойке: Ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинированный прием в партере 3+3, учебные схватки по заданию в партере 1+6, переводы, сбивания 3+4, вертушка, броски подворотом 6+6. Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановления. Подведение итогов	4 30 10 66 15 5 10 5

Продолжение таблицы 20

1	2	3	4	5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках по заданию. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Изучение ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочные схватки по заданию 3×4. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление. Подведение итогов урока	5 20 15 60 12 15 5 5
Четверг	Развитие быстроты и ловкости. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с тяжестями 5×4 Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 20 40 20 5 2
Пятница	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Теория: создание соревновательной обстановки. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3; 3+3. Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 15 20 60 15 10 5 5

1	2	3	4	5
Суббота	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	135	Вводная часть. Теория: анализ тренировочных схваток. Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Учебная схватка 3+3. Подвижные игры. Подведение итогов	3 15 20 15 50 7 20 5
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	
<i>МЦ - базовый (специально-подготовительный этап)</i>				
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинирование приемов в партере 3+3. Учебные схватки по заданию 1×6. в стойке: переводы, сбивания 3×4. Броски вращением, подворотом 3×4. Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Учебно-тренировочная схватка 3+3. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 30 10 12 6 6 12 12 12 6 15 20 5

Продолжение таблицы 20

1	2	3	4	5
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Кросс 7 км Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций × 1 мин × 2 круга) Подведение итогов. Восстановительные средства	5 15 12-15 25 5 25
Среда	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Изучение ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочные схватки по заданию. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление. Подведение итогов урока	5 15 10 15 50 3-4 15 5 5
Четверг	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Теория. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения на мосту Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3, 3+3. Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	5 15 20 60 15 10 5 5

Продолжение таблицы 20

1	2	3	4	5
Пятница	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с тяжестями 5×4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов.	3 20 40 20 5 2
Суббота	Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	135	Вводная часть. Теория Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Учебная схватка 3+3. Подвижные игры Подведение итогов	3 15 20 15 50 7 20 5
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	

1	2	3	4	5
<i>МЦ – тренировочный (специально-подготовительный этап)</i>				
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Игры с элементами борьбы. Изучение ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочная схватка 3+3. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 15 10 15 60 7 10 5 5
Вторник	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Теория. Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения, упражнения в парах. Специальные упражнения на мосту. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3 3+3. Индивидуальное совершенствование и исправление ТТД. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	5 15 15 5 50 15 20 5 5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 15+15. Упражнения с тяжестями 5×2. Подведение итогов. Упражнения на восстановление	3 10 30 10 2 35

1	2	3	4	5
Четверг	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование ТТД по заданию. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка (ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+5; комбинирование приемов в партере 3×4; учебные схватки по заданию 1×6. В стойке: переводы, сбивания 3×4; броски вращением, подворотом 3×4; Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Учебно-тренировочная схватка 3+3. Упражнения на восстановление	6 30 15 72 7 5
Пятница	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Теория. Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения. Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Тренировочные схватки 3+3 3+3. Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД. Специальные упражнения. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 15 20 40 15 25 10 5 2

1	2	3	4	5
Суббота	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Кросс 3 км. Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций × 1 мин × 2 раза) Восстановительные средства	5 10 12-15 25 35
Воскресенье	Активный отдых			
<i>МЦ – восстановительно-поддерживающий (восстановительно-подготовительный этап)</i>				
Понедельник Утро	Развитие выносливости	45	Вводная часть. Кроссовая пробежка 1 км. ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
День	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с тяжестями 5×4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 20 20 5 2 2

1	2	3	4	5
Вторник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть. ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Игра в футбол. Заключительная часть	3 5 5 30 2
День	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером Изучение ТТД в партере и стойке Специальные упражнения Заключительная часть	5 10 10 50 10 5
Среда Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть. Кроссовая пробежка 1 км ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
День	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка выше средней	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Кросс 3 км. Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций × 1 мин × 2 круга). Восстановительные средства	5 10 12-15 25 5

Продолжение таблицы 20

1	2	3	4	5
Четверг Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть. Кроссовая пробежка 1 км ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
День	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка выше средней	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с отягощениями 5×4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 20 40 20 5 2
Пятница Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть. ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол. Заключительная часть.	3 5 5 30 2
День	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения. Изучение ТТД в партере и стойке. Заключительная часть.	5 20 10 50 5
Суббота	Развитие общей выносливости	45	Игра в футбол. Восстановительные средства.	20 25
Воскресенье			Прогулка. Активный отдых	

3.3.2 Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка занимающихся 1-2-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в приложении 3. При этом внимание должно быть уделено освоению *атакующих и блокирующих захватов* (особенно начиная со 2-го года) и *элементам маневрирования в изучаемых захватах*.

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

Примерное содержание техничко-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1 - 2-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) (таблица 21).

Таблица 21

Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1 - 2-го годов («Базовая технико-техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А- сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("Вертушка")	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А - сбоку	Повторение переворотов накатоми прогибом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них

10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом ("мельница"), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			

22	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница"), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них

33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени , защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	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			
42-44	Повторение пройденного материала за весь год			
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.			
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.			
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.			

3.3.3 Физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся тренировочного этапа (спортивной специализации)

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, спортивного инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

В таблице 22 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности.

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в разных сочетаниях.

На II станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

Таблица 22

Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	

<p>Акробатические упражнения</p> <p>1. “Ножик” (из и.п. лежа на спине, руки вверх – группировка)</p> <p>2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений</p> <p>3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо</p> <p>4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты</p>	<p>2 мин; 4 серии по 8-12 раз</p> <p>2 мин; 4 серии по 10÷16 раз</p> <p>2 мин; 4 серии по 5÷8 раз</p> <p>2 мин; 4 серии по 10÷14 раз</p>	
<p>II станция</p>	<p>8 мин</p>	
<p>1. Игры в касания</p> <p>2. Игры в дебюты</p>	<p>4 мин; 4 задания по 5-7 раз</p> <p>4 мин; 4-6 исходных положений по 5-7 раз</p>	<p>В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя</p> <p>В форме соревнования между парами</p>
<p>III станция</p>	<p>8 мин</p>	
<p>Упражнения в парах</p> <p>1. Переноска партнера на плечах</p> <p>а) по ковру</p> <p>б) по гимнастической скамейке</p> <p>в) переступая гимнастическую скамейку “змейкой”</p> <p>2. Выведение партнера из равновесия</p> <p>а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук</p> <p>б) то же в приседе</p> <p>в) то же, стоя на одной ноге</p> <p>3. Передвижения на четвереньках</p>	<p>3 мин</p> <p>4×10 м</p> <p>4×10 м</p> <p>4×10 м</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин; 6÷8×10 м</p>	<p>Поочередное выполнение каждым из партнеров;</p> <p>в форме соревнований между парами участников</p> <p>В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях</p> <p>В форме соревнований</p>
<p>IV станция</p>	<p>8 мин</p>	
<p>Упражнения с мячом</p> <p>1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)</p> <p>2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую</p> <p>3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру</p> <p>4. То же, стоя спиной к партнеру</p>	<p>2 мин; 4×8÷12</p> <p>2 мин; 4×8÷12</p> <p>2 мин</p> <p>4×8÷12</p> <p>3 мин</p> <p>4×8÷12</p>	<p>С баскетбольными мячами</p> <p>Упражнение выполняется в форме соревнования</p> <p>С набивным мячом весом 1-2 кг</p>

<i>У заключительная станция</i>	<i>8 мин</i>	Для всех занимающихся
1.Игра "регби на коленях" 2.Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2×4 мин	

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные ОРУ, наиболее эффективными из которых являются упражнения с набивными мячами, лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице и канатам.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований. Основой для подбора упражнений являются рекомендации, представленные в Приложении 4.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования (таблица 23):

Таблица 23

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1.Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2.Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3.Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена,

		чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4.Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5.Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6.Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек. с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в таблице 24.

Таблица 24

Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
------------	-----------	--------------------------------------

1	2	3
<p>Подготовительная станция</p> <p>1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения</p> <p>2. Упражнения на растягивание</p>	<p>8-10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p>	<p>Для всех занимающихся одновременно</p> <p>Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу</p> <p>В парах с помощью партнера</p>
<p>I станция</p> <p>Упражнения с мячом</p> <p>1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м</p> <p>2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади</p> <p>3. И.п. - лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч</p>	<p>2 мин, 8-12 раз</p> <p>3 мин, 6-14 раз</p> <p>3 мин, 10-20 раз</p>	<p>Построение в две шеренги лицом друг к другу</p>
<p>Варианты упражнений</p> <p>1) По сигналу ловля падающего мяча</p> <p>2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера</p> <p>4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м</p> <p>5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной</p>	<p>2 мин, 10-20 раз</p> <p>2 мин, 10-20 раз</p> <p>4 мин, 10-20 раз</p> <p>2 мин, 4×5-8 с</p> <p>2 мин, 10-20 раз</p>	<p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p>
<p>6) Подвижная игра "мяч в воздухе"</p>	<p>4 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре. Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом</p>
<p>II станция</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)</p> <p>2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать</p> <p>3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p>	<p>2 мин, 8-12 раз</p> <p>4 мин, 12-16 раз</p> <p>2 мин, 9-12 раз</p>	<p>В форме соревнований</p>

<p>Варианты упражнений</p> <p>1)И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п.</p> <p>2)И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>3)Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p> <p>4)Передвижение на четвереньках</p> <p>5)И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.</p> <p>6)И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.</p> <p>7)Кувырки вперед и назад</p> <p>8)Забегания на мосту в обе стороны</p>	<p>2 мин,4×5-10</p> <p>4×5-10</p> <p>4×5-10</p> <p>4×10-20 м</p> <p>4×10-20</p> <p>4×10-20</p> <p>4×10-20</p> <p>4×5-10 с</p>	<p>В форме соревнований на большее число повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение</p> <p>Можно проводить в форме эстафет</p>
<p>III станция</p> <p>1.Игры в касания</p> <p>2.Игры в дебюты</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Продолжительность игры ограничивается 10 с</p> <p>Установка на максимальную скорость движений</p>
<p>IV станция</p> <p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>1.Имитации приёмов</p> <p>2.Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места</p> <p>3.Уклоны, уходы от захватов, имитируемых партнером</p>	<p>2 мин,10×4-6</p> <p>2 мин,4×10 с</p> <p>4 мин, (10-5)×4-5</p>	<p>Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>Движения в разных направлениях с большой амплитудой</p>
<p>Варианты упражнений</p> <p>1.1)Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотов</p> <p>2)Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе</p> <p>3)Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)</p>	<p>2 мин (10-12)×4-6</p> <p>3 мин (4-8)×(5-10с)</p> <p>3 мин (4-8)×(5-10с)</p>	<p>Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p>
<p>2.1)Передвижения в упоре лежа</p>	<p>2 мин 4×10-20 м</p>	<p>В форме соревнований на опережение</p>
<p>2)Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра</p> <p>3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки</p> <p>3.1)Отжимание в упоре лежа в разных</p>	<p>3 мин 10-20 раз</p> <p>3 мин (4+4+4)× 5-10 с</p> <p>2 мин</p>	<p>Установка на точность и максимальную скорость движения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p>

исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	4×5-10 с	Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большое количество повторений
2)Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	4 мин 10-20 раз	
3)Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин 4×5-10 с	
<i>У заключительная станция</i>		
1.Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	Для всех занимающихся Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальных
2.Баскетбол по упрощенным правилам	4×2 мин	

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в грекоРимской борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице 25.

Первая задача решается в ходе так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Таблица 25

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

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа

упражнений		
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Стато-динамический (с нарушением кровообращения)

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике вольной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке (таблица 26).

Таблица 26

Примерная схема круговой тренировки для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		Для всех занимающихся

<p>Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища</p> <p>Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками</p> <p>Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны</p> <p>Упражнения на растягивание</p>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4×10-20 м</p> <p>2 мин</p>	<p>Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке</p> <p>В медленном темпе без рывков</p> <p>Включая имитацию упражнений КТ</p>
<p>I станция</p> <p>Приседание со штангой (40-60% от максимума)</p>	<p>8 мин</p> <p>3×15-20</p>	<p>Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием</p>
<p>II станция</p> <p>Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках</p>	<p>8 мин</p> <p>3×(6-8+10)</p>	<p>Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)</p>
<p>III станция</p> <p>Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны</p>	<p>8 мин</p> <p>3×8-10</p>	<p>Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием</p>
<p>IV станция</p> <p>Прыжки через скамейки высотой 40-50 см</p>	<p>8 мин</p> <p>3×10-12</p>	<p>Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с утяжелением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)</p>
<p>V станция</p> <p>Отжимание в упоре лежа</p>	<p>8 мин</p> <p>3×20-25</p>	<p>Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками</p>
<p>VI станция</p> <p>Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны</p>	<p>8 мин</p> <p>3×10-12</p>	<p>Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами</p>
<p>Заключительная станция</p> <p>Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений</p>	<p>8 мин</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Для всех занимающихся</p>

Для варьирования комплекса (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.

6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

7. Приседания в широком выпаде.

8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.

2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

3. Лазание по канату без помощи ног.

4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.

5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу.

Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.

2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.

4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.

7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.

8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в перетягивания.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В таблице 27 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения:

ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№ п/п	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической культуры						Методические примечания (указания)
			Интенсивность упражнения (в % от мах) и пульс (уд./10с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	–	–	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-80% 24-25	30-40 мин	–	–	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течение 30-60 с)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы

		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд/10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	–	–	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы
		Однократный переменный	50-90% 26-27	10-45 мин	–	–	10-30 мин.	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-10	20-30 мин.	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин) Между сериями 5-6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин.	1 в неделю	
3	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	–	–	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	

		Интервальный – равномерный	90-95% 31-32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с, между сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный – прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с. Между сериями сокращается : 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	
4	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

3.3.4 Теория

Примерные темы теоретических занятий для тренировочного этапа 1-го и 2-го годов обучения представлены в таблицах 28 и 29.

Таблица 28

Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 1-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны	2
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Опорно-двигательный аппарат и движения	2
4.	Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности	2
5.	Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
7.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	4
8.	Гигиена воздуха	2
9.	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	2
10.	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе	4
11.	Система отбора для занятий вольной борьбой	2
12.	Проблема обеспечения равноценной эффективности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость	2
13.	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки	2
14.	Система спортивных соревнований	4
15.	Сила и силовая подготовка	4
16.	Планирование тренировки	3
17.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
	Всего часов:	45

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в годы великой отечественной войны (2 часа)

Военно-физическая подготовка населения страны в годы Великой Отечественной Войны. Советские спортсмены на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм

руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной Войны.

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

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

ТЕМА 3. Опорно-двигательный аппарат и движения (2 час)

Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

ТЕМА 4. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности (2 часа)

Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.

ТЕМА 5. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля (4 часа)

Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфо-функциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов. Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.

ТЕМА 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне (2 часа)

Ознакомить с материалом, который соответствует этому возрасту

ТЕМА 7. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки (4 часа)

Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов.

ТЕМА 8. Гигиена воздуха (2 часа)

Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха. Микроорганизмы. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения. Гигиенические требования к воде.

ТЕМА 9. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом (2 часа)

Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.

ТЕМА 10. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе (4 часа)

Спортивная борьба как часть общественного явления «Физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры. Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней. Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Этап начальной подготовки (ЭНП-1; 2). Этап спортивной специализации (тренировочный) (ЭСС (Т) 1; 2; 3; 4). Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭСС- 1; 3). Этап высшего спортивного мастерства. Методологический базис организации многолетней подготовки в спортивной борьбе. Классификация технических действий в спортивной борьбе. Моделирование в спортивной борьбе. Педагогический контроль становления технико-тактического

мастерства в спортивной борьбе. Методология физической подготовки в единоборствах. Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов. Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

ТЕМА 11. Система отбора для занятий вольной борьбой (2 час)

Система спортивной квалификации, как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в спортивной школе.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации. Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

ТЕМА 12. Проблема обеспечения равноценной эффективности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость (2 часа)

Алгоритмирование обучения технике бросков и сбиваний в вольной борьбе в условиях встречи с противниками, стоящими в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость. Степень эффективности обучения борцов вольного стиля в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

ТЕМА 13. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки (2 часа)

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

ТЕМА 14. Система спортивных соревнований (4 часа)

Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение

результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.

ТЕМА 15. Сила и силовая подготовка (4 часа)

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки.

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в культуре.

ТЕМА 16. Планирование тренировки (3 часа)

Планирование тренировочного дня. Планирование микроциклов. Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.

ТЕМА 17. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчёта норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

Таблица 29

Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 2-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Международные связи советских спортсменов с середины 40-х годов до конца 80-х годов 20-го столетия	3
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4
4.	Физиологическая характеристика состояний организма,	2

	возникающих при спортивной деятельности	
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ	2
6.	Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности	4
7.	Методы исследования и контроля мастерства борцов	4
8.	Развитие силовых качеств борца	6
9.	Эпидемиологические факторы внешней среды	2
10.	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца	2
11.	Система отбора для занятий вольной борьбой	4
12.	Основы методики обучения и тренировки борца	4
13.	Базовая технико-тактическая подготовка в вольной борьбе	4
14.	Текущие планы тренировки	4
15.	Комплексный контроль в подготовке борцов	2
16.	Устойчивость технических действий в вольной борьбе к сбивающему влиянию различных факторов	4
17.	Моделирование в спорте	2
18.	Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей	4
19.	Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов	4
20.	ей теории подготовки спортсменов	4
21.	Соревновательная деятельность в спорте	6
22.	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов	2
23.	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки спортсменов	4
24.	е программы микроциклов	4
	Всего часов:	83

ТЕМА 1. Международные связи советских спортсменов с середины 40- х годов до конца 80-х годов 20-го столетия (3 часа)

Выход на мировую спортивную арену. Возвращение в олимпийское сообщество. Советские спортсмены на Олимпийских играх. Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы.

ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человек (4часа)

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фаза сердечного цикла. Систолический и минутный объём крови. Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и в венах. Кровообращение в малом кругу.

ТЕМА 4. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности (2 часа)

Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мёртвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.

ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне (2 часа)

Ознакомить с материалом, который соответствует этому возрасту

ТЕМА 6. Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности (4 часа)

Режим работы мышц. Качественная характеристика силовых способностей человека. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий её проявления. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц.

ТЕМА 7. Методы исследования и контроля мастерства борцов (4 часа)

Инструментальные методы исследования и контроля. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях. Метод, моделирующий защиты соперника. Метод, моделирующий ситуации связанные с изменением роста соперника. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценку выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий. Полидинамометрия.

ТЕМА 8. Развитие силовых качеств борца (6 часов)

Силовые способности. Собственно силовые способности борца. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.

ТЕМА 9. Эпидемиологические факторы внешней среды (2 часа)

Особенности инфекционных болезней.

ТЕМА 10. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца (2 часа)

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

ТЕМА 11. Система отбора для занятий вольной борьбой (4 часа)

Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации в детско-юношеских спортивных школах. Нормативные показатели физической подготовленности юных борцов. Нормативные показатели разносторонней физической подготовленности юных борцов. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

ТЕМА 12. Основы методики обучения и тренировки борца(4 часа)

Основные положения и специфика учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущество и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

ТЕМА 13. Базовая технико-тактическая подготовка в вольной борьбе (1-й учебно-тренировочный подэтап) (4 часа)

Систематизация содержания и последовательности учебного материала 1-2 года учебно-тренировочного этапа подготовки в вольной борьбе (базовая

техничко-тактическая подготовка). (12-14 лет). Использование динамической ситуации. Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты). Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактических задач в процессе базовой технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.

ТЕМА 14. Текущие планы тренировки (4 часа)

Традиционный план учебно-тренировочного сбора. Маятниковый план учебно-тренировочного сбора. Планирование макроциклов. Планирование тренировочного года. Общие исходные предпосылки. Традиционный план годовичного цикла. Опыт планирования тренировочного года в детских группах. Системный план тренировочного года. Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности. Структура тренировочного года.

ТЕМА 15. Комплексный контроль в подготовке борцов (2 часа)

Контроль объёма и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для занимающихся в ДЮСШ. Учёт в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

ТЕМА 16. Устойчивость технических действий в вольной борьбе к сбивающему влиянию различных факторов (4 часа)

Вариативность выполнения сложных технических приёмов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приёмов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации. Особенности переключения с одного технического действия на другой при выполнении соперником защитных действий.

Устойчивость выполнения сложных технических приёмов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приёмов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приёмов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

ТЕМА 17. Моделирование в спорте (2 часа)

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

ТЕМА 18. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей (4 часа)

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

ТЕМА 19. Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов(4 часа)

Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приёмов спортивной борьбы. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приёмов спортивной борьбы. Характеристика

проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложнодинамических систем.

ТЕМА 20. Формирование общей теории подготовки спортсменов (4 часа)

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

ТЕМА 21. Соревновательная деятельность в спорте (6 часов)

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

ТЕМА 22. Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов (2 часа)

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации, и переадаптации у спортсменов.

ТЕМА 23. Средства восстановления и работоспособности в системе подготовки спортсменов (4 часа)

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

ТЕМА 24. Построение программ микроциклов (4 часа)

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности

нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

3.3.5 Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров в системе организаций, осуществляющих спортивную подготовку, необходимо готовить новые кадры в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера, инструкторов к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части);

- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Далее для каждого года обучения, начиная с тренировочного этапа в разделе «Зачетные требования» приводятся требования к уровню подготовленности в инструкторской и судейской практике.

3.3.6 Зачётные требования

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

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

По психологической подготовке:

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

По теоретической подготовке:

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

По инструкторской и судейской практике:

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

3.4 Организация и планирование тренировочного процесса в группах 3-4 годов обучения тренировочного этапа (спортивной специализации)

3.4.1 Общие замечания по планированию учебно-тренировочного процесса

План–схема годового цикла подготовки представлена в таблице 30. Примерная схема распределения занятий в недельных микроциклах представлена в таблице 31. В таблицах 32-41 приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки, а также в приложении 5.

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики вольной борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (спортивной специализации) видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Таблица 30

План-схема годового цикла подготовки и примерное распределение учебного материала для 3-4го годов обучения в учебно-тренировочных группах

Структура годового цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Самоподготовка		
	Этапы												
	ОПЭ	СПЭ	ЭНПС		СЭ	СПЭ		КПЭ	ЭНПС	СЭ	ВРЭ		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Количество в неделю: тренировочных дней	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	270
тренировочных занятий	5	10	10	10	12	12	12	10	12	12	12	5	450
Соревнования: учебные		x	x	x	x	x		x	x	x			8
контрольные		x	x	x	x			x	x				6
основные			x	x	x	x			x	x			6
количество схваток			4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5			24-30
Учебный материал I. Специально-подготовительные упражнения:													
Акробатика	6-8 упражнений в разминке на каждом занятии												
Самостраховка	4-6 упражнений в разминке на каждом занятии												
Упражнение на "мосту"	Обязательный комплекс в разминке; решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на "мосту" в основной и заключительной частях занятия												
Комплексы КТ для совершенствования:													
1) ловкости;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) быстроты;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3) силы;	x	x	x				x	x			x	x	
4) выносливости;	x	x	x				x	x			x	x	

II. Специализированные игровые комплексы	12-24 мин. в каждом занятии											
III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере Тренировочные занятия - по решению эпизодов схватки - по решению захватов приемами - по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов - по преодолению блокирующих упоров захватами	Совершенствование техники и тактики вольной борьбы по группам классификации в комбинациях и схватках 8-12 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы 12-24 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы 8-12 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы 8-12 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x			x		x		x	
V. Инструкторская и судейская практика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
VI. Восстановительные мероприятия			x	x	x	x			x	x	x	
VII. Виды обследования	УМО	ЭКО	ТО	ТО	ТО	ТО	ТО	ЭКО	ТО	ТО	ТО	

Варианты примерного распределения учебно-тренировочных занятий (в час) в недельном МЦ для учебно-тренировочных групп 3-4-го годов обучения

Варианты распределения занятий	Условия в период подготовки	Объем часов	Количество занятий	Понед.	Вторн.	Среда	Четв.	Пятн.	Субб.	Воскрес.
1.	Подготовительный период	18	5	3	4	1	3	4	3	АО
2.		18	6	3	3	3	3	3	3	
3. Утро Вечер	Подготовительный период (спорткласс)	5 13	5 5	1 3	1 3		1 3	1 3	1 1	АО
4. Утро Вечер	Предсоревновательная подготовка (спорткласс)	6 12	6 6	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	АО
5. Утро День Вечер	Подготовка в условиях (УТС) (спорт.классы)	6 4 8	6 3 4	1 2	1 1 2	1 	1 1 2	1 2 2	1 	АО
6. Утро Вечер	Соревновательный период	18	10	1 2	1 3	1 	1 2	1 1	1	Соревнования (3 ч)
7. Утро Вечер	Соревновательный период	18	8	1 3	1 	1 3	1 1	1	Соревнования (6 ч)	
8. Утро Вечер	Соревновательный период	18	7	1 2	1 2	1 1	1 	Соревнования (9 ч)		

3.4.2 Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка занимающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов технички и тактики борьбы, приведенное в приложении 16. При этом важно уделять внимание при совершенствовании *атакующих и блокирующих захватов* и *элементам маневрирования в изучаемых захватах на:*

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение в захвате;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение соперника из равновесия;
- д) сковывание его действий;
- е) завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- ж) вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра;
- з) готовность к ожиданию необычного начала поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Примерное содержание техничко-тактической подготовки представлено в **Программе практического материала по техничке и тактичке борьбы для 3 - 4-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации)** (таблица 32).

Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 3 - 4-го годов («Базовая технико-техническая подготовка»)

1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А-сбоку, А -со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А -сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("Вертушка")	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А - сбоку	Повторение переворотов накатоми прогибом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них
10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатоми, защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них

		специально-подготовительных упражнений		
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом , защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом ("мельница") , защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием , защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом , защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием , защит и контрприемов от них
18	Ф ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом , защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги , защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием , защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги , защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом , защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ног (ноги) , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклоном), тактических	П - на животе, А -	Совершенствование переворотов прогибом ,

		подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	сверху грудью к П	тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием , защит и контрприемов от них
28	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием , защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом , защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом , защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница") , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций спереворотами разгибанием , защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней , защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф,ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног(ноги) , защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	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		Учебные и учебно-тренировочные схватки по

	выведением из равновесия		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		
42-44	Повторение пройденного материала за весь год		
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.		
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.		
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.		

3.4.3 Физическая подготовка

В группах тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4 годов обучения принципы составления комплексов круговых тренировок (КТ) для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы (таблицы 33-36).

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Ниже приводятся примерные комплексы круговых тренировок, направленные на совершенствование специфических качеств борца (таблица 37). Все комплексы выполняются после общей разминки.

Таблица 33
Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ
подготовительного периода для учебно-тренировочных групп
3-4-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия (мин)	Содержание занятий	Дозировка (мин)
1	2	3	4	5
МЦ – тренировочный (общеподготовительный этап)				
Понедельник	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть	3
Утро			Кроссовая пробежка - 1км	4-5
			ОРУ с отягощением	10
			Специальные упражнения с партнером	25
			Восстановительный бег	2
2-я половина дня	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть	3
			Разминка	15
			Специальные упражнения с партнером	5

			Изучение Т.Т.Д. в партере и стойке Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером, с манекеном Заключительная часть	40 7 15 5
Вторник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в футбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
2-я половина дня	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка Спец.упражнения на мосту Индивидуальное совершенствование Т.Т.Д. в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3 3+3 Исправление ошибок, индивидуальное совершенствование Т.Т.Д. Упражнения на восстановление Подведение итогов	5 15 5 25 15 15 5 5
Среда Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка–10 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
2-я половина дня	Развитие скоростно-силовых качеств	90	Вводная часть Разминка Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с отягощениями 5×2 Подведение итогов Восстановление (душ, массаж)	3 10 40 10 2 45
Четверг Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка–1 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
2-я половина дня	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть Разминка Специальные упражнения на мосту Изучение Т.Т.Д. в партере и стойке Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером и манекеном Заключительная часть	3 15 5 40 7 15

				5
Пятница Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
Суббота Утро	Совершенствование физических качеств Баня, массаж Нагрузка ниже средней	45	Бег, ОРУ, СПУ, ОФП (кросс)–3000м Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	15 30 90
Воскресенье	Активный отдых	45	Прогулка	45

Таблица 34

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ переходного периода для учебно-тренировочной группы 3-4-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка, мин.
Понедельник	Воспитание волевых качеств Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 90	ОФП (футбол) 2×40	90
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, ловкости и гибкости Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 45	ОРУ ОФП (баскетбол) 2×20	5 40
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2×3, п. 2×3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Специальные упражнения	15 15 50 10
Среда	Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 25
		День 45	ОФП (кросс) – 3000 м	45
Четверг	Воспитание физических качеств Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (плавание)	45
		Вечер 45	Прогулка	

Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОРУ ОФП (регби) 2×30 Упражнения в парах	10 60 20
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2×3, п. 2×3 Индивидуальное совершенствование ТТД Специальные упражнения	15 15 50 10
Суббота	Совершенствование физических качеств Баня, массаж Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (кросс)–3000м Специальные упражнения	20 25
		Вечер 90	Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	90
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

Таблица 35

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочной группы 3-4-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка, мин.
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2×20	5+20
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2×4 мин., п. 2×4 мин УТсхв. 3×2 Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть	15 45 7 20 3
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и быстроты	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (баскетбол) 2×20	5+40

	Нагрузка выше средней	Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 4×2, п. 4×2 УТсхв. 2×3 Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть	15 45 7 20 3
Среда	Воспитание физических качеств Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	18 10 20
		День 90	ОФП (скоростно-силовая тренировка) Восстановительные средства (баня)	45 45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	Борьба: разминка УТР ст. 7×4, п. 4×2 УТС – 6	15 68 7
		Вечер 45	ОФП (регби) 2х20	5+40
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 90	Борьба: разминка УТР ст. 2×4, п. 2×4 УТС – 6	15 68 7
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2×5, п. 2×5 УТС – 6	15 68 7
Суббота	Совершенствование физических качеств Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90 Вечер 90	ОФП (футбол) 2×20 Баня, массаж	10+40 50
Воскресенье	Активный отдых	40	Прогулка	40

Таблица 36

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ соревновательного периода для учебно-тренировочной группы 3-4-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка, мин.
------------	------------------------------------	---------------------	--------------------	-----------------

Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (скоростно-силовая тренировка)	5+40
		Вечер 45	Борьба: разминка УТР: ст. 5, п. 2×4 УТсхв. 3 + 3	10 28 7
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 90	Борьба: разминка УТР ст. 4×4 п. 4×4	15 75
		Вечер 45	Борьба: разминка УТР ст. 4×5, п. 2×4 УТсхв. 3 + 3	15 23 7
Среда	Изучение и совершенствование ловкости и гибкости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2×20	5+40
		Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (регби) 2х20	5+40
		Вечер 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4×6, п. 2×4 УТсхв. – 3 + 3	15 23 7
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4×4, п. 4×4 УТхв. – 3 + 3	15 68 7
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 4×5, п. 4×5 УТсхв.– 3 + 3	15 68 7
Суббота	Воспитание физических качеств Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОФП (баскетбол) 2×20 Скоростно-силовая тренировка	5+40 5+40

		Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

Таблица 37

Примерные схемы круговых тренировок специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга – 8 мин.	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
I станция Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
II станция Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
IV станция Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне голове	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
V станция «Пожарная транспортировка» – перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2×10 м	
VI станция Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
VII станция Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
VIII станция Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время	

	работы 60 мин	
I станция Борьба на руках	2×3 мин, 1 мин – отдых	Последние 20 с в каждой минуте – спурт
II станция Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6×8-10 м	
III станция Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4×10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
IV станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4×(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
V станция Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3×2 мин. 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
VI станция Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2×10-12 2×10-12	
VII станция Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3×2 мин с двумя перерывами по 30 с	
VIII станция Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч; б) с прыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с. Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
IX станция Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4×8-10	
X станция Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс № 3	Общее время 15 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
I станция 1. Забегание на мосту в обе стороны 2. Перевороты на мосту	10 – вправо, 10 – влево 10-12	На качество и скорость выполнения В максимальном темпе
II станция 1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание		

прямых ног в стороны 2.И.п. – в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую.	15-20 По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
III станция В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
IV станция Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
V станция И.п. – лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	15-20	В максимальном темпе
VI станция И.п. – сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3×20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
VII станция Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3×20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования
VIII станция Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
IX станция Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин.	В форме соревнований
X станция Стоя спиной друг к другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1.Наклоняясь вперед 2.Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция Передвижение по горизонтальной лестнице	2×8-10м	
XII станция		

Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
XIII станция Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
XIV станция Лазание по канату 4 м без помощи ног	2	
XV станция Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2×8-10 м	В форме соревнований

3.4.4 Теория

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблицах 38 и 39. В содержании учебного материала выделено по 19 основных тем каждого года обучения, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения программного материала.

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

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

Учебный материал распределяется на все этапы обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 3-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России после распада СССР	4
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания	6
5.	Средства специальной силовой подготовки спортсменов	6
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	2
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки в вольной борьбе	2
8.	Система отбора для занятий вольной борьбой	4
9.	Основы методики обучения и тренировки борца	6
10.	Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в вольной борьбе	6
11.	Перспективные планы тренировки	6
12.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
13.	Энергообеспечение мышечной деятельности	6
14.	Построение программ мезоциклов	4
15.	Прогнозирование в спорте	6
16.	Гибкость и методика её совершенствования	3
17.	Координация и методика её совершенствования	3
18.	Средства и методы тренировки	4
19.	Правила соревнований	4
	Всего часов:	83

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт после распада СССР (4 часа)

Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие физкультурно-спортивных организаций. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта Развитие спорта инвалидов.

ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при физической работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и её течение.

ТЕМА 4. Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания (6 часов)

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности. Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

ТЕМА 5. Средства специальной силовой подготовки спортсменов (6 часов)

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению.

ТЕМА 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует этому возрасту

ТЕМА 7. Гигиеническое обеспечение подготовки в вольной борьбе (2 часа)

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжёлой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом, туризмом.

ТЕМА 8. Система отбора для занятий вольной борьбой (4 часа)

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по вольной борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

ТЕМА 9. Основы методики обучения и тренировки борца (6 часов)

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объёма средств физической и технической подготовки. Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

ТЕМА. 10. Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в вольной борьбе (6 часов)

Смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата. (1-й год УТ-2). (Содержание технико-тактического материала для раздела программы обучения). Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки. Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе. Степень эффективности обучения алгоритмам технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе.

ТЕМА 11. Перспективные планы тренировки (6 часов)

Планирование четырёхлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели цикла и подцелей на каждый год четырёхлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы учебно-тренировочных сборов.

ТЕМА 12. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной

специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

ТЕМА 13. Энергообеспечение мышечной деятельности (6 часов)

Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Мощность, ёмкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

ТЕМА 14. Построение программ мезоциклов (4 часа)

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

ТЕМА 15.

Прогнозирование в спорте (6 часов)

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

ТЕМА 16. Гибкость и методика ее совершенствования (3 часа)

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

ТЕМА 17. Координация и методика ее совершенствования (3 часа)

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

ТЕМА 18. Организация тренировочной деятельности, средства и методы тренировки (4 часа)

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряжённость нагрузки, динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

ТЕМА 19. Правила соревнований (4 часа)

Цели, применение правил, ковёр, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения)

Ниже приводится программная матрица по изучению комбинаций со сменой стойки и захвата.

Таблица 39

Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 4-го года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Российский спорт в международном спортивном движении	3
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Физиологическая характеристика некоторых видов спорта	6
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ	2
6.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов	4
7.	Возрастно-половые основы спортивной деятельности	4
8.	Физиологическая характеристика двигательной деятельности	4
9.	Планирование спортивной тренировки	4
10.	Построение многолетней тренировки	6
11.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
12.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации	8
13.	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов	4
14.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	4
15.	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов	6
16.	Скоростные способности и методика их развития	4
17.	Правила соревнований	3
18.	Характеристика спортивной тренировки	6
19.	Утомление	4
	Всего часов:	83

**ТЕМА 1. Российский спорт в международном спортивном движении
(3 час)**

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад и Зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)

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

ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая ёмкость лёгких и составляющие её объёмы ёмкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

ТЕМА 4. Физиологическая характеристика некоторых видов спорта (6 часов)

Спортивная гимнастика. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.

ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

ТЕМА 6. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов (4 часа) Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление. Гигиеническое

обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

ТЕМА 7. Возрастно-половые основы спортивной деятельности (4 часа)

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней взрослости.

ТЕМА 8. Физиологическая характеристика двигательной деятельности (4 часа)

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

ТЕМА 9. Планирование спортивной тренировки (4 часа)

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

ТЕМА 10. Построение многолетней тренировки (6 часов)

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов греко-римского стиля с учётом их квалификации и возраста.

ТЕМА 11. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

ТЕМА 12. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации (8 часов)

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления

в макроцикле подготовки борцов греко-римского стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов вольного стиля. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов вольного стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов вольного стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

ТЕМА 13. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов (4 часа)

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

ТЕМА 14. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов (4 часа)

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

ТЕМА 15. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (6 часов)

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность

реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

ТЕМА 16. Скоростные способности и методика их развития (4 часа)

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

ТЕМА 17. Правила соревнований (3 часа)

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

ТЕМА 18. Характеристика спортивной тренировки (6 часов)

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Отдых как компонент спортивной тренировки. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности. Ориентировочная схема тренировочного процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

3.4.5 Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа

различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

3.4.6 Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

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

Уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

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

Для этого борец должен:

- уметь управлять своим психическим состоянием с целью сохранения энергии к началу соревнований;
- уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- уметь выкладываться в ответственных поединках до конца;
- обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.);
- уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса;
- уметь рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы коллектива выше своих собственных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

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

3.5 Структура и содержание спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (17 -20 лет)

3.5.1 Организация и планирование тренировочного процесса

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

В связи с этим, основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая вольную борьбу, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактических умений и психической устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки на всём этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Методическая концепция подготовки спортсменов в спортивной борьбе включает следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических

действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схваток.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств в тренировочном процессе и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств

восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Основная направленность этого этапа состоит в индивидуально-групповой технико-тактической подготовке (1-й год, 17-18 лет), в индивидуально-групповой тактико-технической подготовке (2-й год, 18-19 лет) и индивидуально-групповой тактической подготовке (3-й год, 19-20 лет). Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. Первое соревнование по взрослым – это разведка, приобретение уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

Основной формой являются тренировочные 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, объяснения учебного материала, рассказа в начале практического урока и по ходу занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- форме (групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные /избирательные/ и разнородные /комплексные/).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

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

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.

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) применяются преимущественно 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 повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов. Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом, в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

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

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ и Минспортом 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.

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

3.5.2 Техничко - тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка занимающихся 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющей достичь высоких спортивных результатов. Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала приведен в таблице 40.

При этом важно уделять внимание при совершенствовании *элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие*

захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах) на возможность быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

В процессе *индивидуально-групповой технико-тактической подготовки* с занимающимися 1-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением (высокие-низкие, узкие - широкие, с короткими руками - с длинными руками), борцы по очереди получают задание, бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, но с разными соперниками и в разных стойках (односторонней, разносторонней, левой правой).

В процессе *индивидуально-групповой тактико-технической подготовки* с занимающимися 2-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе захватов как в положении стоя, так и в положении партера, борцы по очереди получают задание, бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, стойки, взаимоположения.

Таблица 40

Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала

Методы воздействия на противника с целью:				
Нейтрализовать атаки соперника:	При необходимости – измотать соперника:	Подавить соперника:	Активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту:	Обыграть соперника:
<ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками; - опережением; - раздвиганием; - угрозами; - сменой положения; - сдерживанием блокирующим захватом; - сдерживание сковывающим захватом; - защитами на «выходе» соперника из атаки; - защитой на «развитии» атаки соперника 	<ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками; - угрозами; - висами на сопернике; - блокирующими захватами; - активной защитой 	<ul style="list-style-type: none"> - непрерывным и атаками; - сковыванием; - жестким прессингом соперника по всей площади ковра; - атаками со срывами захватов соперника; - атаками со сменой захватов; - атаками с различными подготовками; - атаками от - передвижений соперника; - комбинациями приемов 	<ul style="list-style-type: none"> - входом в комбинацию броском; - навязыванием плотного ближнего захвата; - провоцирующей позой; - ложной атакой; - ложными захватами; - сковывающими захватами; - демонстрацией пассивности 	<ul style="list-style-type: none"> - «встречами» на «выходе» соперника из атаки - «обгонами» на «выходе» соперника из атаки - встречами на развитии атаки соперника - обгонами на развитии атаки соперника - используя неудачные движения противника - используя попытку сохранения позы - используя попытку вырваться из захвата - за счет опережения скорости

При этом, «Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на 3-ом году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в таблице 41.

Таблица 41
Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 - 3-го годов (17 - 20 лет)

№ недели	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском наклоном ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом ; изучение кустового метода построения	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

	комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища	
5	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом ("мельница") ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
7	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием ; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
11	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком ; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
12	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
13	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом нырком ; изучение вызовов на захват атакуемым туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением ; изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом мперекатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом ; изучение вызовов на захват атакуемым ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом разгибанием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
16	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием ;	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ;

	изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук	повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
17	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
18	Совершенствование комбинаций, завершающихся сваливанием скручиванием ; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом : повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
19	Совершенствование комбинаций с переводами в партер , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием , защит и контрприемов от них
20	Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием , защит и контрприемов от них
21	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом , защит и контрприемов от них
22	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
23	Совершенствование комбинаций с бросками вращением , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом , защит и контрприемов от них
24	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница") , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием , защит и контрприемов от них
25	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием , защит и контрприемов от них
26	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом , защит и контрприемов от них
27	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
28	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием , защит и контрприемов от них
29	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом

	контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	голеней , защит и контрприемов от них
30	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
32	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
33-36	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
37	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
38 - 41	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
42 - 44	Повторение пройденного материала за весь год	
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.	
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.	
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.	

3.5.3 Физическая подготовка

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

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

В таблицах 42-44 представлены примерные комплексы круговой тренировки разной направленности.

Таблица 42

Примерная схема круговой тренировки скоростно-силовой направленности для общеподготовительного этапа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I станция Приседание со штангой на плечах	60-80% от max 4×8-12	Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием
II станция Рывок штанги	60-70% от max 4×10-12	Спина прогнута
III станция Тяга толчковая	100-110% от результата в толчке 4×3-5	Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи
IV станция В стойке сгибания рук с одновременным подниманием плеч	40-60% от результата в рывке 4×10-12	Спина прогнута; последнее повторение с максимальным усилием
V станция Наклоны со штангой на плечах	60-80% от max 4×8-12	Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута
VI станция Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу	70-80% от веса спортсмена, 4×3-5	Спина прогнута
Заключительная станция 1. Упражнение на расслабление	3 мин	Для всех занимающихся
2. Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-3 раза	
3. Ускорение из разных исходных положений	(4-6)×20-30 м	В форме соревнований

Таблица 43

Примерная схема круговой тренировки скоростно-силовой направленности для специально-подготовительного этапа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I станция 1. Бег 300 м 2. Общеразвивающие упражнения на растягивания	6	Вся тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением станций всеми занимающимися
II станция 1. Борьба на руках (вязка рук)	1,5+1,5 мин,	Задача – навязать сопернику захват

2. Борьба в обоюдном захвате	отдых 1 мин 1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Без бросков; разрешается имитация приемов
III станция Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление
IV станция 1. Перенос партнера, захватив туловище сзади 2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади 3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках	2×8-10 м 2×10-12 м 2×10-12 м	Во время выполнения всех упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно “держать спину”), партнер плотно прижат к груди
V станция Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление
VI станция 1. Перенос партнера с обратным захватом туловища 2. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища 3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища)	2×8-10 м 2×10-12 м 2×10-12 м	Партнер плотно прижат к груди Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
VII станция Бег на 400 м	2-3	В медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление
VIII станция 1. Борьба за захват рук снизу 2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину 3. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	3 мин (последние 30 с – спурт) 2×10-12 м 2×10-12 м	Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата
IX станция Бег 4×400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лежа на максимальное число повторений	1 круг за 2,5-3 мин	Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление

Таблица 44

Примерная схема круговой тренировки скоростно-силовой направленности для предсоревновательного этапа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I вариант		
I станция Приседания с партнером на плечах	2×15-20	В максимальном темпе, отдых между сериями 1-2 мин
II станция Наклоны с партнером на плечах	2×15-20	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция Борьба за захват (вязка рук)	2 × 1,5 мин с 1-мин перерывом	
IV станция Подъем партнера из партера обратным захватом туловища	2×15	Партнера плотно прижать к груди, спина прогнута
V станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	2 × (15-20 + вис 15-20 с)	
VI станция Борьба в скрестном захвате	2 × 1,5 мин с 1-мин перерывом	
II вариант		
I станция Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 сек	Одновременно для всех занимающихся
II станция 1. Подъем партнера из партера захватом туловища 2. Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	12-15 12-15	
III станция Приседания с партнером на плечах	2×30	
IV студия Отжимания в упоре лежа, руки широко расставлены	2×50	
V станция Прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 50-60 см)	5×10	
VI станция Подтягивания на перекладине	до отказа	
VII станция		Одновременно для всех

Ускорения из разных исходных положений	5×30 м	занимающихся в форме соревнований
<i>VIII станция</i> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 мин	Одновременно для всех занимающихся

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

Вариант круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере

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

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с, в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

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

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

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации)

превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов, или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Организация тренировки

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

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

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

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

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

Вариант круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости в стойке и в партере

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки (таблица 45-47).

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5-6 человек). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течении 30 сек. с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом, общее время работы при 3-х участниках – 1,5 мин, при 4-х – 2 мин, при 6-ти – 3 мин. Количество кругов от 2 до 4-х.

Таблица 45

Схема составления пар в круговой тренировке для пяти участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы			
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
I	1	1-2	1-5	1-4	1-3
		3-4	2-3	2-5	4-5
		5 св.	4 св.	3 св.	2 св.
II	2	2-3	2-1	2-5	2-4
		4-5	3-4	1-3	1-5
		1 св.	5 св.	4 св.	3 св.
III	3	3-4	3-2	3-1	3-5
		1-5	4-5	2-4	1-2
		2 св.	1 св.	5 св.	4 св.
IV	4	4-5	4-1	4-2	4-3
		2-3	3-5	1-5	1-2
		1 св.	2 св.	3 св.	5 св.
V	5	5-1	5-2	5-3	5-4
		3-4	1-4	1-2	2-3
		2 св.	3 св.	4 св.	1 св.

Таблица 46

Схема составления пар в круговой тренировке для семи участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы					
		1 мин. стойка	30 сек партер	1 мин. стойка	30 сек. партер	1 мин. стойка	30 сек. партер
I	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7

		4-5 6-7 3 сб.	2-6 5-7 4 сб.	2-7 3-6 5 сб.	2-4 3-6 6 сб.	2-5 3-4 7 сб.	3-5 4-6 2 сб.
II	2	2-3 1-6 5-7 4 сб.	2-4 1-7 3-6 5 сб.	2-5 1-4 3-7 6 сб.	2-6 1-5 3-4 7 сб.	2-7 3-5 4-6 1 сб.	2-1 4-5 6-7 3 сб.
III	3	3-7 1-3 2-7 5 сб.	3-5 1-4 2-7 6 сб.	3-6 1-5 2-4 7 сб.	3-7 2-5 4-6 1 сб.	3-1 4-5 6-7 2 сб.	3-2 1-6 5-7 4 сб.
IV	4	4-5 1-3 2-7 6 сб.	4-6 1-5 2-3 7 сб.	4-7 2-5 3-6 1 сб.	4-1 3-5 6-7 2 сб.	4-2 1-6 5-7 3 сб.	4-3 1-7 2-6 5 сб.
V	5	5-6 1-4 2-3 7 сб.	5-7 2-4 3-6 1 сб.	5-1 3-4 6-7 2 сб.	5-2 1-6 4-7 3 сб.	5-3 1-7 2-6 4 сб.	5-4 1-3 2-7 6 сб.
VI	6	6-7 2-4 3-5 1 сб.	6-1 3-4 5-7 2 сб.	6-2 1-5 4-7 3 сб.	6-3 1-7 2-6 4 сб.	6-4 1-3 2-7 5 сб.	6-5 1-4 2-3 7 сб.
VII	7	7-1 3-4 5-6 2 сб.	7-2 1-5 4-6 3 сб.	7-3 1-6 2-5 4 сб.	7-4 1-3 2-6 5 сб.	7-5 1-4 2-3 6 сб.	7-6 2-4 3-5 1 сб.

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

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

Таким образом, состав пар по кругам следующий:

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

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

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

IV круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; четные сверху

Отдых 6-8 минут.

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

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

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

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

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

Таблица 47

Схема составления пар в круговой тренировки для 9 участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы							
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
I	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9
		4-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-3	2-4	2-4
		6-7	5-8	3-8	3-9	3-5	4-6	3-6	5-6
		8-9	7-9	6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8
		3 с.в.	4 с.в.	5 с.в.	6 с.в.	7 с.в.	8 с.в.	9 с.в.	2 с.в.
II	2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-1
		1-6	1-7	1-8	1-9	1-3	1-4	3-4	4-5
		5-8	3-8	3-9	3-5	4-6	3-6	5-6	6-7
		7-9	6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8	8-9
		4 с.в.	5 с.в.	6 с.в.	7 с.в.	8 с.в.	9 с.в.	1 с.в.	3 с.в.
III	3	3-4	3-5	3-6	3-7	3-8	3-9	3-1	3-2
		1-7	1-8	1-9	1-2	1-4	2-4	4-5	1-6
		2-8	2-9	2-5	4-6	2-6	5-6	6-7	5-8
		6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8	8-9	7-9
		5 с.в.	6 с.в.	7 с.в.	8 с.в.	9 с.в.	1 с.в.	2 с.в.	4 с.в.
IV	4	4-5	4-6	4-7	4-8	4-9	4-1	4-2	4-3
		1-8	1-9	1-2	1-3	2-3	3-5	1-6	1-7
		2-9	2-5	3-6	2-6	5-6	6-7	5-8	2-8
		6 с.в.	7 с.в.	8 с.в.	9 с.в.	1 с.в.	2 с.в.	3 с.в.	5 с.в.
		V	5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-1	5-2
1-9	1-2			1-3	2-3	3-4	1-6	1-7	1-8
2-4	3-6			2-6	4-6	6-7	4-8	2-8	2-9
3-8	4-9			4-7	7-8	8-9	7-9	6-9	3-7
7 с.в.	8 с.в.			9 с.в.	1 с.в.	2 с.в.	3 с.в.	4 с.в.	6 с.в.

VI	6	6-7 1-2 3-5 4-9 8 CB.	6-8 1-3 2-5 4-7 9 CB.	6-9 2-3 4-5 7-8 1 CB.	6-1 3-4 5-7 8-9 2 CB.	6-2 1-5 4-8 7-8 3 CB.	6-3 1-7 2-8 5-9 4 CB.	6-4 1-8 2-9 3-7 5 CB.	6-5 1-9 2-4 3-8 7 CB.
VII	7	7-8 1-3 2-5 4-6 9 CB.	7-9 2-3 4-5 6-8 1 CB.	7-1 3-4 5-6 8-9 2 CB.	7-2 1-5 4-8 6-9 3 CB.	7-3 1-6 2-8 5-9 4 CB.	7-4 1-8 2-9 3-6 5 CB.	7-5 1-9 2-4 3-8 6 CB.	7-6 1-2 3-5 4-9 8CB.
VIII	8	8-9 2-3 4-5 6-7 1 CB.	8-1 3-4 5-6 7-9 5 CB.	8-2 1-5 4-7 6-9 3 CB.	8-3 1-6 2-7 5-9 4 CB.	8-4 1-7 2-9 3-6 5 CB.	8-5 1-9 2-4 3-7 6 CB.	8-6 1-2 3-5 4-9 7 CB.	8-7 1-3 2-5 4-6 9 CB.
IX	9	9-1 3-4 5-6 7-8 2 CB.	9-2 1-5 4-7 6-8 3 CB.	9-3 1-6 2-7 5-8 4 CB.	9-4 1-7 2-8 3-6 5 CB.	9-5 1-8 2-4 3-7 6 CB.	9-6 1-2 3-5 4-8 7 CB.	9-7 1-3 2-5 4-6 8 CB.	9-8 2-3 4-5 6-7 1 CB.

3.5.4 Теория

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства по годам подготовки представлены в таблицах 48-50

Таблица 48
Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (1-й год, 17 - 18 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Рождение всемирного праздника	5
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	4
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	4
6.	Закаливание, режим и питание борца	4
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	6
8.	Система отбора для занятий вольной борьбой	4
9.	Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	4
10.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	4
11.	Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в вольной борьбе	4
12.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	5
13.	Комплексный контроль в подготовке борцов	4
14.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
15.	Подготовка борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов	6
16.	Азы знаний из биологии спорта	4
17.	Аминокислотная и протеиновая загрузка	4
18.	Адаптогены растительного и животного происхождения	4
19.	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	4
20.	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	6
21.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	6
22.	Выносливость и методика её совершенствования	4
23.	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	6
24.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по вольной борьбе	4
25.	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	4
26.	Основы управления в системе подготовки спортсменов	4

Всего часов:	117
---------------------	------------

ТЕМА 1.Рождение всемирного праздника (5 часов)

Игры в древней Олимпии. Возрождение Олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов Европы, мира или Олимпийских игр.

ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и её функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

ТЕМА 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений (4 часа)

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

ТЕМА 6. Закаливание, режим и питание борца (4 часа)

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике

ТЕМА 7. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов (6 часов)

Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряжённости. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

ТЕМА 8. Система отбора для занятий вольной борьбой (4 часа)

Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.

ТЕМА. 9 Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства (4 часа)

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (Оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования учебного процесса.

ТЕМА 10. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике (4 часа)

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.

ТЕМА 11. Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в вольной борьбе (4 часа)

Общие основы специальной физической подготовки в вольной борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в вольной борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в вольной борьбе.

ТЕМА 12. Спортивная тренировка как многолетний процесс (5 часов)

Стадия базовой подготовки (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации. Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).

ТЕМА 13. Комплексный контроль в подготовке борцов (4 часа)

Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов вольного стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды. Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья, занимающихся вольной борьбой. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов

ТЕМА 14. Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)

Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.

ТЕМА 15. Подготовка борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов (6 часов)

Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности. Пути повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учётом биоэнергетических типов. Основные методы

определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов.

ТЕМА 16. Основы знаний из биологии спорта (4 часа)

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.

ТЕМА 17. Аминокислотная и протеиновая загрузка (4 часа)

Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенёз. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин – эффективность на грани допинга.

ТЕМА 18. Адаптогены растительного и животного происхождения (4 часа)

Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных.

ТЕМА 19. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов (4 часа)

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

ТЕМА 20. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов (6 часов)

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

ТЕМА 21. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки (6 часов)

Проблема метода. Общие положения современной методики силовой

подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации силовой подготовки.

ТЕМА 22. Выносливость и методика ее совершенствования (4 часа)

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

ТЕМА 23. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования (6 часов)

Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

ТЕМА 24. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по вольной борьбе (4 часа)

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

ТЕМА 25. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов (4 часа)

Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

ТЕМА 26. Основы управления в системе подготовки спортсменов (4 часа)

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление

Таблица 49

**Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования
спортивного мастерства (2-й год, 18 - 19 лет)**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	6
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность	4
5.	Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)	2
7.	Гигиена питания борцов	6
8.	Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности	6
9.	Комплексный контроль в подготовке борцов (6 часов)	6
10.	Внутриривочные факторы в системе подготовки борцов	4
11.	Психологическая подготовка борцов вольного стиля с учётом типа темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	6
12.	Допинг – неоправданный риск	6
13.	Пищевые добавки	4
14.	Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке	8
15.	Построение тренировочного процесса в течение года	6
16.	Правила соревнований	3
17.	Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке	6
18.	Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке	4
19.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности	4
20.	Спортивный травматизм и доврачебная помощь	4
21.	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии	4
22.	Адаптации и временная организация функций человека	4
23.	Адаптационная перестройка биологических ритмов	4
24.	Структура олимпийского цикла	4
25.	Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации	3
	Всего часов:	117

ТЕМА 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила (6 часов)

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С

чего начинаются Олимпийские игры. Награды. Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие – традиция древняя и современная.

ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Обмен веществ его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желёз. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желёз.

ТЕМА 4. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (4 часа)

Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

ТЕМА 5. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий (4 часа)

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена пояснично-климатических условий.

ТЕМА 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

ТЕМА 7. Гигиена питания борцов (6 часов)

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.

ТЕМА 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности (6 часов)

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости. Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.

ТЕМА 9. Комплексный контроль в подготовке борцов (6 часов)

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм. Методика расчета должных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль соревновательных и соревновательных нагрузок юных борцов.

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок

юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для учащихся спортивных школ.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро-имезоциклах подготовки.

ТЕМА 10. Внутренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)

Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани

на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.

ТЕМА 11. Психологическая подготовка борцов вольного стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки (6 часов)

Анализ современной системы подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов. Психологическая подготовка на основе учёта типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.

ТЕМА 12. Допинг – неоправданный риск (6 часов)

Побочные эффекты от применения запрещённых препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещённых препаратов.

ТЕМА 13. Пищевые добавки (4 часа)

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и электролитные напитки.

ТЕМА 14. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке (8 часов)

Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной

подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

ТЕМА 15.

Построение тренировочного процесса в течение года (6 часов)

Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки

в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

ТЕМА 16. Правила соревнований (3 часа)

Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковёр, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и командных соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.

ТЕМА 17. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке (6 часов)

Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения. Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

ТЕМА 18. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке (4 часа)

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники (либо частичном обновлении ее). Особенности методики стабилизаций и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена.

Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена.
Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

ТЕМА 19. Восстановительные процессы при мышечной деятельности (4 часа)

Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов. Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе. Возраст и восстановительные процессы.

ТЕМА 20. Спортивный травматизм и доврачебная помощь (4 часа)

Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения). Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях. Спортивные травмы (потёртости, ссадины, омозоленность, ранения и кровотечение, ушибы, растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждение позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).

ТЕМА 21. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии (4 часа)

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП). Травмы локтевого

сустава. Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы. Повреждения ахиллова сухожилия. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения ЛОР-органов. Травмы глаз. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

ТЕМА 22. Адаптация и временная организация функций человека (4 часа)

Проблема адаптации. Организация физиологических процессов – фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфраниантные и сезонные биологические ритмы).

ТЕМА 23. Адаптационная перестройка биологических ритмов (4 часа)

Трансмеридиальные перемещения режимы трудовой деятельности и спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменения газовой среды. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Заполярья.

ТЕМА 24. Структура олимпийского цикла (4 часа)

Теоретико-методические положения построения структуры четырёхлетнего олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.

ТЕМА 25. Структура годового цикла тренировки спортсменов высокой квалификации (3 часа)

Систематизация наиболее общих представлений о структуре годового цикла тренировки. Сравнительный анализ различных вариантов построения годового цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

Таблица 50

Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (3-й год, 19 - 20 лет)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Международное спортивное движение и олимпийское движение во второй половине 20-го века	6
2.	Краткий обзор развития борьбы в России	3
3.	Физиология центральной нервной системы	8
4.	Физиологические особенности мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости	8
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	2
6.	Система отбора формирования сборных команд по вольной борьбе	6
7.	Физиологическая оценка состояния тренированности	6
8.	Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов	6
9.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
10.	Допинг – контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещённых препаратов	8
11.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	8
12.	Правила соревнований	4
13.	Личная гигиена спортсмена	4
14.	Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	4
15.	Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	4
16.	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований	4
17.	Пути повышения эффективности отдыха	6
18.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6
19.	Биологические ритмы – один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме	4
20.	Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием	4
21.	Двойная детерминация управляющих воздействий – ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта	4
22.	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования	4

	тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов	
23.	Факторы надежности спортивной деятельности	4
	Всего часов:	117

ТЕМА 1. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20-го века (6 часов)

Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

ТЕМА 3. Физиология центральной нервной системы (8 часов)

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система. Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

ТЕМА 4. Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств и выносливости (8 часов)

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)

Изучить материал, который соответствует этому возрасту

ТЕМА 6. Система отбора формирования сборных команд по вольной борьбе (6 часов)

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр.

ТЕМА 7. Физиологическая оценка состояния тренированности (6 часов)

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю за состоянием здоровья.

ТЕМА 8. Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов (6 часов)

Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в вольной борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.

ТЕМА 9. Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)

Что надо знать, отправляясь в баню. Что такое баня. А вам показана парная?

Ароматный пар готовится по вкусу. Пар, который лечит. Методика банной процедуры. «В бане веник господин». Как запарить веник. Как правильно париться веником. Чем заменить веник.

Американская таможня дает добро на ввоз банных веников. В парной кто в шапке, кто в чалме. Растиратель-массажер-мочалка. Самомассаж с помощью массажера-дорожки. Растирание рукавицей. Как пользоваться парной на курорте. И млад и стар - все любят пар. Баня в спорте. Если вы хотите похудеть. Питьевой режим в бане. Старость начинается с ног. Самоконтроль и закаливание. Неписанные законы для парильщиков. Послесловие. Краткий терминологический словарь.

ТЕМА 10. Допинг - контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещённых препаратов (8 часов)

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма. Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.

ТЕМА 11. Психологическое обеспечение спортивной деятельности (8 часов)

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.

Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

ТЕМА 12. Правила соревнований (4 часа)

Пассивная борьба. Запреты и запрещённые приёмы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг)

ТЕМА 13. Личная гигиена спортсмена (4 часа)

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки —

разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике

ТЕМА 14. Воспитание моральных и волевых качеств. специальная психическая подготовка (4 часа)

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

ТЕМА 15. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена (4 часа)

Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями. Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять равновесие). Пути совершенствования «чувства пространства» и пространственной точности движений.

ТЕМА 16. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований (4 часа)

Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта

ТЕМА 17. Пути повышения эффективности отдыха (6 часов)

Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации.

Гидропроцедуры и другие средства восстановления.

ТЕМА 18. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (6 часов)

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учётом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля.

ТЕМА 19. Биологические ритмы – один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме (4 часа)

Параметры биологических ритмов. Биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Биологические ритмы в деятельности системы дыхания. Взаимосвязь ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпато-адреналовой системы. Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость биологических ритмов кардиореспираторной системы к воздействию факторов внешней среды. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпато-адреналовой систем в формировании биологических ритмов. Взаимосвязь биологических ритмов с сезонными ритмами. Природа происхождения и механизм формирования биологических ритмов.

ТЕМА 20. Прогноз функционального организма и управление этим состоянием (4 часа)

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.

ТЕМА 21. Двойная детерминация управляющих воздействий – ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта (4 часа)

Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок - важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.

ТЕМА 22. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов (4 часа)

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учёта.

ТЕМА 23. Факторы надёжности спортивной деятельности (4 часа)

Морально-политические качества как генеральный фактор надёжности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надёжности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации как психологический фактор надёжности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надёжности спортивной деятельности. Социально-психологические компоненты надёжности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надёжности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надёжности спортивной деятельности.

3.5.5 Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения.

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из всех типов приёмов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток – в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);
- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

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

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:
 - с целью сохранения энергии к началу соревнований;
 - распределение нервной энергии к началу соревнований.
2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.
3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.
6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.
7. Ставить интересы коллектива выше свои собственных.
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

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

По инструкторской и судейской практике

Владеть составлением конспектов тренировочных занятий и их проведением.

Уметь составлять планы учебно-тренировочного сбора.

Владеть судейством соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

Владеть методами организационной работы по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлению Положения о соревновании.

Владеть умением оформлять судейскую документацию (заявки от команды; протоколы взвешивания; акты приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейские записки, график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований, таблицу составления пар).

Знать особенности судейства соревнований по спортивной борьбе (оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра и др.).

3.6 Структура и содержание спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (20 лет и старше)

3.6.1 Организация и планирование тренировочного процесса

Технико-тактическая подготовка занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства (от 20 лет и выше) в соответствии с требованиями к допуску на международные соревнования под эгидой «Объединенного мира борьбы» (UWW) включает в себя дальнейшее совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики, сформированной на предыдущих этапах подготовки в рамках *автономной подготовки*. Основной задачей этого этапа является повышение соревновательной надежности за счет моделирования в тренировке различных стилей борьбы и увеличение доли соревновательной практики.

Наиболее эффективным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки, которая позволяет подбирать партнеров, характеризующимися разной манерой ведения поединка, что и создает предпосылки к повышению соревновательной надежности. Варианты подобных тренировок приведены выше в таблицах 15-17. В таблице

51 представлен вариант круговой тренировки по совершенствованию специальной выносливости в стойке и партере. В таблице приводится примерная последовательность станций, на каждой из которых соперники выполняют задание поочередно. Продолжительность работы на каждой станции 1 + 1 мин.

Таблица 51

Учебные места круговой технико-тактической тренировки по вольной борьбе на основе модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе*



* – необходимо на учебных местах борьбы стоя включать задания с противопоставлением противников, навязывающих нестандартные захваты и имеющих различную длину тела и его пропорции.

При этом во время совершенствования как технико-тактических действий, так и элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах) важно уделять внимание на возможность быстрого и надежного выполнения действий в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками в разных стойках (стоя, стоя на колене, в партере) и в разных взаимоположениях.

При этом важно, чтобы атакующий борец использовал любые усвоенные им ранее захваты и строил свою тактику на срыве неудобного для него захвата, на использовании захвата противника, оказывая при этом различные воздействия на соперника.

Организованная подобным образом *автономная подготовка* будет направлена на повышение соревновательной надежности за счет оптимизации тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

Кроме этого, тренировка спортсменов высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя индивидуальную работу над техникой и тактикой, специальную физическую подготовку, а также непосредственную подготовку к соревнованиям и встречам с наиболее вероятными противниками.

3.6.2 Техничко-тактическая подготовка

Примерное содержание технико-тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для этапа высшего спортивного мастерства (таблица 52).

Таблица 52

Программа практического материала по технике и тактике борьбы для этапа высшего спортивного мастерства(20 лет и старше)

№ недели	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в

	стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводам в партер ; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками подворотом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
6	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
7	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом ("мельница") ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом
8	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
11	Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными

	ковра в различных стойках, с разными захватами	захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
12-14	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
13	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
16	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
17	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
18	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
19	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
20	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
21-24	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
25	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
26-29	Учебные и учебно-тренировочные	Учебные и учебно-тренировочные схватки

	схватки по заданию с выполнением коронных действий	по заданию с выполнением коронных действий
30	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
31	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
32	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
33	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
34	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
35	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
36-39	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
40	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
41-44	Повторение пройденного материала за весь год	
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.	
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.	
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.	

3.6.3 Теория

Примерные темы теоретических занятий на этапе высшего спортивного мастерства представлены в таблице 53.

Таблица 53
Содержание теоретических занятий на этапе высшего спортивного мастерства (20 лет и старше)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие	6

2.	Соотношение сил на Олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки	2
3	Краткий обзор развития борьбы в России	3
4.	Система подготовки спортсменов	6
5.	Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	6
6.	Анализ сложных технических приёмов в вольной борьбе	6
7.	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	6
8.	Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	8
9.	Психология деятельности и личности тренера	6
10.	Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства	8
11.	Аппродукты в спорте	4
12.	Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур	6
13.	Допинг в спорте: история, состояние, перспективы	6
14.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6
15.	Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки	8
16.	Травматизм в спорте	4
17.	Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки	4
18.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	2
19.	Контроль в спортивной тренировке	6
20.	20. Планирование тренировочного процесса	8
21.	Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов	4
22.	Правила соревнований	4
23.	Физическая подготовка спортсмена	8
24.	Роль темперамента в спорте	6
	Всего часов:	133

ТЕМА 1. Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие (6 часов)

Наследие летних Олимпийских игр Москва-1980 года (решение о выборе столицы, талисман Московской Олимпиады, материальное наследие, спортивное наследие Олимпиады). Наследие зимних Олимпийских игр Сочи-2014 (выборы столицы XXII зимних Олимпийских игр 2014, наследие игр, эстафета олимпийского огня). Спортивное наследие Всемирной универсиады 2013 года в Казани (развитие студенческого спорта и спортивное наследие, объекты универсиады, виды спорта по которым разыгрывались медали, инфраструктура).

ТЕМА 2. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки (2 часа)

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки.

ТЕМА 3. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

ТЕМА 4. Система подготовки спортсменов (6 часов)

Исходные положения элементов двигательной деятельности спортсменов при управлении их подготовкой. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Функциональная схема системы управления. Модель как основной фактор управления. Закономерности функций управления с помощью модели.

ТЕМА 5. Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (6 часов)

Модель технико-тактической деятельности и адекватный педагогический контроль, как ориентир на этапе высшего спортивного мастерства.

ТЕМА 6. Анализ сложных технических приёмов в вольной борьбе (6 часов)

Функциональный анализ управляемой системы движений. Структурный анализ управляемой системы движений. Функциональный анализ управляемой системы движений. Анализ системы движений.

ТЕМА 7. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности (6 часов)

Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Мёртвая точка и второе дыхание. Утомление. Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.

ТЕМА 8. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (8 часов)

Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Эмоции в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена. Интеллектуальная сфера спортсмена. Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учёт в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

ТЕМА 9. Психология деятельности и личности тренера (6 часов)

Психологические особенности деятельности тренера. Психологические особенности личности тренера. Стили управления тренера. Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.

ТЕМА 10. Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства (8 часов)

Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка). Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание. Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке. Загрузка «углеводного» окна. Биоритмология питания спортсмена.

ТЕМА 11. Апипродукты в спорте (4 часа)

Мёд. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис. Апипродукты и физическая работоспособность.

ТЕМА 12. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур (6 часов)

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

ТЕМА 13. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы (6 часов)

История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).

ТЕМА 14. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)

Анализаторы. Общая характеристика деятельности анализаторов. Слуховой, вестибулярный, зрительный, двигательный анализаторы. Висцеральный, болевой, температурный, тактильный, обонятельный, и вкусовой анализаторы. Значение различных анализаторов при занятиях физическими упражнениями.

ТЕМА 15. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки (8 часов)

Адаптация человека в высокой гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.

ТЕМА 16. Травматизм в спорте (4 часа)

Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Заболевание и травматизм у спортсменов.

ТЕМА 17.**Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки (4 часа)**

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор

и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

ТЕМА 18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (2 часа)

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

ТЕМА 19.

Контроль в спортивной тренировке (6 часов)

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

ТЕМА 20. Планирование тренировочного процесса (8 часов)

Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования специальной готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий. Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки.

Планирование мезоциклов.

ТЕМА 21. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов (4 часа)

Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

ТЕМА 22. Правила соревнований (4 часа)

Организация и проведение соревнований. Планирование соревнований (общие требования к проведению соревнований, расчёт времени на проведение соревнований).

ТЕМА 23. Физическая подготовка спортсмена (8 часов)

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей. Воспитание скоростных способностей. К постановке задач. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.

О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общеподготовительного раздела воспитания выносливости. Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости. Собственно соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.

ТЕМА 24. Роль темперамента в спорте (6 часов)

Темперамент и его свойства.

Общая характеристика темперамента. Типология темпераментов. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Общая характеристика способностей. Свойства темперамента как способности к спортивной деятельности. Темперамент и динамика спортивной деятельности. Темперамент и приспособление к требованиям деятельности в спорте. Темперамент и динамика спортивной деятельности в различных условиях. Темперамент и обучение движениям. Темперамент и мотивация деятельности в спорте. Общая характеристика мотивации в спортивной деятельности. Взаимное влияние мотивации и темперамента на деятельность в спорте. Темперамент и соревновательный стресс. Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом. Роль темперамента во влиянии стресса на различные проявления спортивной деятельности. Роль темперамента во влиянии стресса на эффективность деятельности. Управление стрессом в соревнованиях и темперамент. Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте.

3.6.4 Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения.

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из разных подразделов борьбы как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток – в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);
- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

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

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:
 - с целью сохранения энергии к началу соревнований;
 - распределение нервной энергии к началу соревнований.
2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.
3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.
6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.
7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных интересов.
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

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

По инструкторской и судейской практике:

- владеть составлением конспектов тренировочных занятий и их проведением;
- уметь составлять планы учебно-тренировочного сбора;
- владеть судейством соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;

- владеть методами организационной работы по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлению Положения о соревновании;

- владеть умением оформлять судейскую документацию (заявки от команды, протоколы взвешивания; акты приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнования, протоколы результатов схватки, судейские записки, график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований, таблицу составления пар);

Знать особенности судейства соревнований по спортивной борьбе (оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра и др.).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») представлены в таблице 54.

Таблица 54

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Вольная борьба»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
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 же 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 взаимосвязаны увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

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 он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания 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 Компоненты контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции 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 Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом этапе, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков 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, полученную от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины

физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

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

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 подготовки программы.

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

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

4.4 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 ему 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.

4.5 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы. М.: ФИС, 1977. - 216 с., ил.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986. - 304 с., ил.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства/ Д.Г.Миндиашвили, Б.А.Подливаев.- Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005.-132 с.
4. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г.Миндиашвили : изд. четвертое, испр. и дополн.. – Красноярск, Растр, 2018. – 360 с., ил.
5. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.
6. Подливаев, Б. А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2003. - 216 с.
7. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А.Подливаев, Кузнецов А.С., Шахмурадов Ю.А. - Москва: 2016. -390 с.
8. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1976.-424 с.
9. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд. Дополн.. Махачкала, ИД "Эпоха", 2011. - 368 с.: ил.

5.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулхаков, М. Р. Борься, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. - М. : Просвещение, 1990. - 144 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. Беляев, Л. В. Игры народов СССР [Текст] / Л. В. Беляев, В. М. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.
5. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 287 с.
6. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
7. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П.Бондарчук. – М.: Спорт, 2020.- 224 с.
8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
9. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с., ил.
10. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
11. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
12. Женская вольная борьба /коллектив авторов /. – Москва. Спорт, 2019. – 520 с., ил.
13. Завьялов А.И.. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXІвека):монография / Краснояр. Гос. Пед ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.

14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М.Зациорский. – 4-е изд. -М.: Спорт, 2019. - 200 с.
15. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
16. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. – Новосибирск : Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
17. Коротков, И. М. Подвижные игры детей [Текст] / И. М. Коротков, - Советская Россия, 1987. - 160с.
18. Кривошапкин П.И., Кривошапкин У.П., Иванов И.Ф., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 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. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография /А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164.
21. 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.
22. Кузнецов А.С, Новаковский С.В. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе: учебное пособие /под ред. А.С. Кузнецова – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 260с.
23. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.

24. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] / Л.П.Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 342 с. С ил.
26. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. -304 с.
27. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ 1995. 213с.
28. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди [Текст]: монография/ Д.Г.Миндиашвили, Б.А.Подливаев. М.: Советский спорт, 2007. - 360с.: ил.
29. Миндиашвили, Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов [Текст] : метод, рекомендации / Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 32 с.
30. Минский, Е. М. Игры и развлечения в группе продлённого дня [Текст] : пособие для учителя / Е. М. Минский. - М.: Просвещение, 1983. - 192 с.
31. Морфология человека. (под ред Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.
32. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
33. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
34. Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастера пи борцов. - София: Медицина и физкультура, 1978. -272 с.
35. Пилюян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учеб. пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.
36. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
37. Подливаев Б.А. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо) / Программы для внешкольных учреждений общеобр. школ: Спортивные

кружки и секции. –М.: Просвещение, 1986. –С. 38-93.

38. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменов высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. -74 с.

39. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1983 - 176 с.

40. Преображенский С.А. Вольная борьба. -Москва:,1979. -127с.

41. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

42. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага ; пер. с польского. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.

43. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б. И. Тараканов. – СПб. : СПбГАФК, 2000. – 160 с.

44. Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / Под ред. Левицкий А.Г., Тараканов Б.И. - СПб.: СПбГ АФК им. 11.Ф. Лесгафта, 2003. - 174 с.

45. 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.

46. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

47. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., ил.

48. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб, пособие : в 4-х кн. Кн.ІV.Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.-384 с.,ил.

49. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Ленинград: 1984.- 242 с.

50. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин. -М. : Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

51. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК.- Краснодар, Краснодаре, книж. изд. 1988. с 142 с.

52. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК, 1995,- 103 с.

5.3 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>).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 55
Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 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

Таблица 56

Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)

	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 57

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Таблица 58

Приемно-переводные нормативны по ОФП и СФП для этапа начальной подготовки 2-3-го года (11-13-лет)

№	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)	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

	назад(м)															
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
20	Бег на 800 м (м, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
21	Бег на 1500 м (м, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
23	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8
25	5-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 "4мин": 4 серии бросков манекена подворотом:-5 бросков за 40с, макс.кол.бросков за 20с (после 2-й серии – отдых 1мин); (кол.бросков за 20с спурты)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

59

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-2-го года (13-15 лет)**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
6	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	10	9,7	9,4	9,1	8,8	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	12,4	12,1	11,8	11,5	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
12	Прыжок в высоту с места (см)	44	46	48	52	50	44	46	48	50	52	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
14	Бросок набивного мяча (3 кг)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0

	вперед из-за головы (м)															
15	Бросок набивного мяча (3кг) назад(м)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
16	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
19	Бег на 400 м (мин, с)	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,81	0,79	0,77	0,75	0,73
20	Бег на 800 м (м, с)	1,74	1,70	1,66	1,62	1,58	1,76	1,72	1,68	1,64	1,60	1,84	1,80	1,76	1,72	1,68
21	Бег на 1500 м (м, с)	4,30	4,20	4,10	4,60	4,90	4,35	4,25	4,15	4,05	3,95	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15
22	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,8	7,2
23	10 кувырков вперед (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
24	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
25	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	18,0 46,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0	16,0 40,0	18,5 50,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0
26	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
27	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
28	10 бросков манекена прогибом (с)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0

60

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-4-го года (15-17 лет)**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 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)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7
3	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6	14,2	13,8
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
11	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,3
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8

15	Бросок набивного мяча (3кг) назад(м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
16	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	15	18	21	24	24	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (м, с)	2,50	2,46	2,42	2,38	2,34	2,52	2,48	2,44	2,40	2,36	3,00	2,56	2,52	2,48	2,44
21	Бег на 1500 м (м, с)	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	7,20	7,10	7,00	65,0	6,40
22	Бег на 2000 м (м, с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,15	10,0	9,50	9,40	9,30	9,20	10,2	10,1	10,0	9,50	9,40
23	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
24	10 кувырков вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
25	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
26	Забегание на мосту : 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	15,5 36,0	17,5 47,0	17,0 45,0	16,5 43,0	16,0 41,0	15,5 39,0	18,0 49,0	17,5 47,0	17,0 45,0	16,5 43,0	16,0 41,0
27	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
29	10 бросков манекена прогибом (с)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0

Таблица 61

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года (17-18 лет)

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,4	5,8	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60 м (с)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
3	Бег на 100 м (с)	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	14,4	14,1	13,8	13,5	13,2
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	25	30	35	40	45	30	35	40	45	50	20	25	30	33	40
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18	8	9	10	11	12
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	7	9	11	13	15	8	10	12	14	16	5	7	9	11	13
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
11	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
12	Прыжок в высоту с места (см)	52	54	56	58	60	52	54	56	58	60	47	49	51	53	55
13	Тройной прыжок с места (м)	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5
15	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	8,6	9,2	9,8	10,4	11,0

16	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	5	6	7	8	9
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	16	19	22	25	28	16	19	22	25	28	14	17	20	23	26
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,1 2	1,10	1,08	1,06	1,04	1,12	1,10	1,08	1,06	1,04	1,16	1,14	1,12	1,10	1,08
20	Бег на 800 м (м, с)	2,4 4	2,40	2,36	2,32	2,28	2,46	2,42	2,38	2,34	2,30	2,25	2,48	2,44	2,40	2,36
21	Бег на 1500 м (м, с)	6,3 0	6,20	6,10	6,00	5,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20
22	Бег на 2000 м (м, с)	9,3 0	9,20	9,10	9,00	8,50	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10	10,1	10,0	9,50	9,40	9,30
2.	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин, с)	5,3 2	5,24	5,16	5,08	5,00	5,36	5,28	5,20	5,12	5,04	5,48	5,40	5,32	5,24	5,16
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)	510	540	570	600	630	490	510	540	570	600	390	420	450	480	510
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
26	10 кувырков вперед (с)	17, 6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0
27	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12, 0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
28	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	17, 0 43, 0	16,5 41,0	16,0 39,0	15,5 37,0	15,0 35,0	17,0 46,0	16,5 44,0	16,0 42,0	15,5 40,0	15,0 38,0	17,0 48,0	16,5 46,0	16,0 44,0	15,5 42,0	15,0 40,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	28, 0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0
30	10 бросков манекена подворотом	29,	27,0	25,0	23,0	21,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0

	(с)	0														
31	10 бросков манекена прогибом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0

Таблица 62

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3-го года (18-20 лет)

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Бег на 60 м (с)	8,6	8,5	8,5	8,3	8,2	8,6	8,5	8,5	8,3	8,2	9,1	8,95	8,8	8,65	8,5
3	Бег на 100 м (с)	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	52	57	62	67	72	57	62	67	72	77	42	47	52	57	62
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	28	33	38	43	48	33	38	43	48	53	23	28	33	38	48
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	12	14	16	18	20	16	18	20	22	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
11	Прыжок в длину с места (см)	188	198	208	218	228	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230
12	Прыжок в высоту с места	54	56	58	60	62	54	56	58	60	62	50	52	54	56	68

2	(см)															
1 3	Тройной прыжок с места (м)	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9
1 4	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
1 5	Бросок набивного мяча (3кг) назад(м)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
1 6	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10
1 7	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	18	21	24	27	30	20	23	26	29	32	16	19	22	25	28
1 8	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	18
1 9	Бег на 400 м (мин, с)	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07
2 0	Бег на 800 м (м, с)	2,42	2,38	2,34	2,30	2,26	2,43	2,39	2,35	2,31	2,27	2,48	2,44	2,40	2,36	2,32
2 1	Бег на 1500 м (м, с)	6,18	6,08	5,58	5,48	5,38	6,22	6,12	6,02	5,52	5,42	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00
2 2	Бег на 2000 м (м, с)	13,36	13,24	13,12	13,00	12,48	13,44	13,32	13,20	13,08	12,56	13,52	13,40	13,28	13,16	13,04
2 3	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин, с)	5,28	5,20	5,12	5,04	4,56	5,30	5,22	5,14	5,06	4,58	5,40	5,32	5,24	5,16	5,08
2 4	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)	540	570	600	630	660	510	540	570	600	630	420	450	480	510	540
2 5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
2 6	10 кувырков вперед (с)	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6
2 7	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5

	забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)															
2 8	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	17,0 40,0	16,5 38,0	16,0 36,0	15, 5 34, 0	15,0 32,0	16,5 42,0	16,0 40,0	15,5 38,0	15,0 36,0	14,5 34,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
2 9	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	26,0	24,0	22,0	20, 0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0
3 0	10 бросков манекена подворотом (с)	28,0	26,0	24,0	22, 0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
3 1	10 бросков манекена прогибом (с)	29,0	27,0	25,0	23, 0	21,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0

Таблица 63

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для этапа высшего спортивного мастерства (20 лет и больше)

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		55-60 кг					66-84 кг					Свыше 96 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
2	Бег на 60 м (с)	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
3	Бег на 100 м (с)	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	8	10	12	14	16
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	55	60	65	70	75	60	65	70	75	80	48	53	58	63	68
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	32	37	42	47	52	37	42	47	52	57	27	32	37	42	47
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	12	14	16	18	20
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20	8	10	12	14	16
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
11	Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	210	220	230	240	250	200	210	220	230	240
12	Прыжок в высоту с места (см)	57	59	61	63	65	57	59	61	63	65	52	54	65	68	60
13	Тройной прыжок с места (м)	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5	11,0	10,5
15	Бросок набивного мяча (3кг) назад(м)	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
16	Подтягивание на перекладине за	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12

	20 с (кол. раз)															
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	20	23	26	29	32	22	25	28	21	34	18	21	24	27	30
18	Сгибание туловищ Соревновательная подготовка а лежа на спине за 20 с (кол. раз)	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	11	13	15	17	19
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06
20	Бег на 800 м (м, с)	2,40	2,36	2,32	2,28	2,24	2,42	2,38	2,34	2,30	2,26	2,44	2,40	2,36	2,32	2,28
21	Бег на 1500 м (м, с)	5,58	5,48	5,38	5,28	5,18	6,02	5,52	5,42	5,32	5,22	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40
22	Бег на 2000 м (м, с)	13,0 8	12,5 6	12,4 4	12,3 2	12,2 0	13,1 6	13,0 4	12,5 2	12,4 0	12,2 8	13,3 2	13,1 2	13,0 0	12,4 8	12,3 6
23	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин, с)	5,24	5,16	5,08	5,00	4,52	5,28	5,20	5,12	5,04	4,56	5,32	5,24	5,16	5,08	5,00
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)	570	600	630	660	690	540	570	60	630	660	450	480	510	540	570
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
26	10 кувырков вперед (с)						16,6	16,2	15,8	15,4	15,0					
27	5-ти кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)								10,5	10,0	9,5	9,0	8,5			
28	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0
30	10 бросков манекена подворотом (с)	25,0	23,0	22,0	20,0	19,0	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	28,0	26,5	25,0	23,0	22,0
31	10 бросков манекена прогибом (с)	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	29,0	27,5	26,0	24,5	23,0	30,0	28,5	27,0	25,5	24,0

Приложение 2

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту

- оценка "5" - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом, не смещаются,
- оценка "4" - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании.
- оценка "3^М" - 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. 5. 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 программнообеспечения многолетней технико-тактической подготовки**

Приложение 3

Технико-тактическая подготовка для тренировочного этапа (спортивная специализация) - 1 - 2-й годы (13 - 15 лет)

Блок 1. Элементы техники и тактики

Основные положения в борьбе

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со

стороны ног.

Способы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху –

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Блок 2. Техника вольной борьбы в партере

Перевороты скручиванием. *Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий—сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед—в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием. *Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад—в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед — в сторону.

Перевороты переходом. *Захватом скрещенных голени.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом. *Захватом на рычаг с зацепом голени.* Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый — в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием. *Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.* Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий—сверху, грудью к противнику. Защиты: упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—сверху, грудью к противнику. Защиты: не дать сделать обвив—захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов

переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;

переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;

переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;

переворот скручиванием захватом скрещенных голени;

переворот перекатом захватом шеи с бедром;

переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;

переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;

переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Блок 3. Техника вольной борьбы в стойке

Сваливание сбиванием. *Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).* Ситуация: атакуемый—в высокой стойке; атакующий—в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы—в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед—в сторону.

Броски наклоном. *Захватом ног.* Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий—в низкой. Защиты: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый—в высокой стойке; атакующий—в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). *Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый—в средней стойке; атакующий—в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подворотом. *Захват руки и шеи с передней подножкой.* Ситуация: борцы—в односторонней стойке. Защита: упираясь - рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. *Захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: атакуемый—в высокой стойке; атакующий—в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком. *Захватом разноименных рук и бедра сбоку.* Ситуация: борцы—в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий—в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

Примерные комбинации приемов

перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху — сбивание сваливанием с захватом ног;

перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой — бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;

перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой—переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;

перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой — переворот скручиванием рычагом;

перевод нырком с захватом ног—переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;

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.

Блок 4. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Общие замечания

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых – поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данной главы, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы "проигрывали" ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне

силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические “мостики” для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее – в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов *типовые задания* со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в таблице 67 комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий – постепенность усложнения модели “помех”, встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освободиться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем – захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в таблице 30.

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

а) прямыми руками; б) полусогнутыми руками; в) тело касается пола; г) любое сочетание 1-3.

Таблица 67

Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

Упор левой в	Упор правой в						
	левое пред-плечье	левое плечо	слева в ключицу	шею	грудь	живот	бедро
1. Правое предплечье	1	2	3	4	5	6	7
2. Плечо	8	9	10	11	12	13	14
3. Справа в ключицу	15	16	17	18	19	20	21
4. Шею	22	23	24	25	26	27	28
5. Грудь	29	30	31	32	33	34	35
6. Живот	36	37	38	39	40	41	42
7. Бедро	43	44	45	46	47	48	49

Это определяет дистанцию между соперниками, а, следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты (см таблицу 66), где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата – упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силоприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов (таблица 68, 69).

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

Комплекс заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами

Способ выполнения захвата	Группы приемов									
	Броски					Сваливания		Переводы		
	Накло- ном	Подво- ротом	Пово- ротом	Враще- нием	Проги- бом	Сбива- нием	Скручи- ванием	Рывком	Нырком	Выседо м
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.Правой сверху за голову, левой за кисть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3. Левую двумя изнутри	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4. Правую двумя изнутри	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5.левой из-за плеча, правой за кисть	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6. Правой из-под плеча, левой за кисть	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7.левой из-под плеча, руки соединены в "петлю"	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
8. Правой из-под плеча, руки соединены в "петлю"	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
9.левой из-под плеча, руки соединены в "крест"	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
10.Правой из-под плеча, руки соединены в "крест"	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11.Левое бедро двумя снаружи	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Продолжение таблицы 68

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12.Правое бедро двумя снаружи	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13.Левую с головой сверху, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14.Правую с головой сверху, руки соединены	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15.Правую с туловищем, руки соединены	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16.Левую с туловищем, руки соединены	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
17.Туловище двумя спереди	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
18.Туловище двумя сзади	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
19.Захват обеих ног за бедра, голова кнаружи	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
20.Захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
21.Захват ближнего бедра двумя руками	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
22.Захват одной рукой за бедро, другой за пятку	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
23.Захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230
24.Захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240

Примечания: 1. Избранный захват предполагает возможность перехода в другой захват с проведением приема; захват, обеспечивающий проведение одиночного приема следует понимать как исходное положение.

2. Слова "левой" ("правой") означают, какой рукой осуществляется захват; "левую" ("правую") – какую руку захватывают

Комплекс заданий по освоению взаимоисключающих атакующих захватов в стойке

№	Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.	Левую двумя изнутри	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3.	Левой из-под плеча, правой за кисть	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4.	Левой из-под плеча, руки соединены в “петле”	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5.	Левой из-под плеча, руки соединены в “крест”	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
6.	Левую двумя снаружи	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
7.	Правую двумя снаружи	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
8.	Левую с головой сверху, руки соединены	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
9.	Правую с головой сверху, руки соединены	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
10.	Левую за кисть правой, левой за одноименную ногу изнутри	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
11.	Правую за кисть левой, правой за одноименную ногу изнутри	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
12.	Обе руки соединены на бедре, голова изнутри (снаружи)	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144

Примечания:

1. Задания для борца "Б" с 1 по 5 – захваты одноименные, но разносторонние. Например, для "А" – левую двумя изнутри, для "Б" – правую двумя изнутри и т.п.
2. Умение навязывать только захват, без его решения – считать как выталкивание, блокирование и оценивать как пассивность, если атакуемый не отступает.
3. Таблица сокращена по техническим причинам (восстановить пропущенное самостоятельно).

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы: туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Табл. 31 демонстрирует вероятные пути закрепления приема, который может возникнуть при забранном захвате или при его естественном изменении по ситуации. В ней не проставлены номера заданий, как в других аналогичных по смыслу методических материалах. Эта возможность представляется самим тренером-преподавателем после того, как ими избраны пути дальнейшего освоения учебного материала с учетом особенностей контингента учащихся, этапа обучения, личного практического опыта и т.п. Один из путей освоения данного материала – совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Предлагаемая в таблице форма группировки учебного материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват-прием» или ориентиром при контроле за «оснащенностью» излюбленного приема возможными вариантами захватов.

При любом подходе к освоению техники борьбы это ни что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

Задания по освоению действий, осложненных теснением

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы – отступление. Умение добиться "своего" захвата не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества – не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – *теснением*, приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих

действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. "Вошел" в захват, не провел прием – следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение "встретить" приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в табл. 32. В основе этих заданий – элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой – встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата – левую двумя снаружи (6); борец Б – правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1-5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясним примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б – захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты, в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

Приложение 4

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения)

БЛОК 1. Общеподготовительные упражнения

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки 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 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; "змейкой" между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

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

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

поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке*: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

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

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

д) *на бревне*: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90^0 , 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 учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения 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.

БЛОК 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.

БЛОК 3. Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем "двигательные фазы", присущие реальному соревновательному поединку.

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица. 64).

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

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

Таблица 64

Номера заданий для игр в касания

№№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46

5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают 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.*

Варианты усложнения игр представлены в таблица 65.

Таблица 65

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

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

Изменение способов защиты, противодействия:

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

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

Изменение размеров игровой площадки:

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается), ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

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

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

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

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

3. Вводится "наказание" проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, 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 (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

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

Классификация игр, основы методики.

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты–упоры правой–левой руками (в табл. 66 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 66

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№	Зоны (части тела) захватов–упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

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

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает

посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождения от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов

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

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

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

Рук с головой – спереди, сверху.

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

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

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в "петлю", в "крест", шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

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

Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

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

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д.

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

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств,

необходимых борцу – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, "гасить" усилия соперника, разрывать 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 4×4, 3×3, 2×2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

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

Игры в дебюты (начало поединка)

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

Исходные положения

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись–встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на "мосту" (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в "крючок" над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в "крючок" за спиной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 5

Технико-тактическая подготовка для тренировочного этапа (спортивная специализация) - 3 - 4-й годы (15 - 17 лет)

Блок 1. Элементы техники и тактики

Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

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

Блок 2. Техника вольной борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Переворот скручиванием захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий—сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — сбоку. Защиты: убрать дальнюю ногу назад—в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед—в сторону, встать в стойку.

Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри. Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром. Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени. Защиты: а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего. Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри.

Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед-в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Защита: лечь набок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор. Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра. Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед-в сторону атакующего. Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени. Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную повороту. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени. Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад-в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами. Защита: прижать руку к себе. Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защиты: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Переворот разгибанием.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий — сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, опереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди). Защита: снять руку с головы и встать в положение высокого партера. Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног. Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног. Защиты: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

Переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами. Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот переходом.

Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

Переворот переходом захватом стопы снизу изнутри и одноименной руки. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Перевороты переходом захватом скрещенных голени. Защиты: а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход навверх, убирая руку и голову под плечо.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Переворот накатом захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра. Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к ковра, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой. Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, опереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом руки на ключ и голени. Защита: опереться коленом в ковер, и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему; б) опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом.

Переворот прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра. Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку. Защиты: а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе. Контрприем: накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватываемую руку. Контрприем: накрывание захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом захватом шеи с ногой. Защита: не дать соединить захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать хват. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом запястья и одноименной голени.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы: а) переворот обратным захватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой захватом бедра.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра. Защиты: а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри. Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом разноименного запястья и одноименной голени.

Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени. Защита: опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой захватом туловища.

Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего. Защиты: а) выпрямить ближнюю ногу; б) движением вперед освободить дальнюю ногу. Контрприем: накрывание захватом ближней ноги.

Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра. Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: а) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер, прогнуться. Контрприем: переворот обратным захватом туловища.

Примерные комбинации приемов:

переворот скручиванием с захватом рук сбоку—переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;

переворот скручиванием с захватом рук сбоку—переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;

переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее—переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;

переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром — переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;
 переворот перекатом захватом шеи с бедром—переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;
 переворот скручиванием захватом скрещенных голеней—переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
 переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча
 -)переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка

Дожимания на мосту, уходы с моста.

Дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой). Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

Удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги. Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от атакующего.

Удержание со стороны ног, дожим захватом ног. Уход: освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к ковру. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожим с боку захватом руки и шеи (шеи с рукой). Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа). Уходы с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим с боку захватом туловища и разноименного запястья. Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

Удержание и дожим со стороны ног захватом туловища. Уход с моста: продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой. Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом рук двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот.

Удержание и дожим поперек хватом плеча и шеи. Уход с моста: поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

Удержание и дожим со стороны головы хватом одноименной руки и туловища. Уходы с моста: а) забегание в сторону атакующего; б) освобождая руку, повернуться в сторону атакующего грудью к коврику. Контрприем: переворот прогибом хватом руки и туловища.

Удержание и дожим сбоку хватом руки двумя руками. Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот прогибом.

Удержание и дожим со стороны ног хватом ног под плечи. Уходы с моста: а) продвигаясь от атакующего освобождать ноги; б) повернуться грудью к коврику.

Блок 3. Техника вольной борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком хватом ноги. Защиты: а) отставить ногу назад и опереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги. Контрприем: перевод выседом.

Перевод рывком хватом одноименного плеча и бедра. Защита: опереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой хватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку с подножкой. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом хватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) опереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком за руку.

Переводы нырком

Перевод нырком хватом руки и бедра. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: перевод выседом хватом бедра через руку.

Перевод нырком хватом шеи и туловища с подножкой. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрприемы: а) бросок боковой подножкой хватом руки под плечо; б) бросок через спину хватом запястья с подножкой.

Перевод нырком хватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, опереться рукой в голову (грудь). Контрприемы: а) перевод хватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом хватом бедра через руку.

Перевод нырком хватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

Перевод нырком хватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя ногу назад, опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком хватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок хватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом хватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

Перевод нырком хватом ноги. Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком хватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом хватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища с подножкой. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади. Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову атакующего двумя руками. Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади. Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку. Контрприем: накрывание.

Перевод вращением захватом разноименной ноги. Защиты: а) согнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бедра изнутри; б) упереться голенью между ног атакующего; в) зашагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом ноги через плечо. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. Контрприем: перевод захватом ноги (ног).

Перевод выседом захватом голени сзади. Защиты: а) присесть, шагнуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом ног. Защиты: а) не дать захватить ногу - в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи.

Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи.

Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку. Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку. Защиты: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок наклоном захватом руки и туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро.

Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку. Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться

захваченной ногой в бедро атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом).

Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри. Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри. Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свободную ногу назад-в сторону.

Бросок наклоном захватом руки с отхватом. Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад-в сторону. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

Бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой. Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с подножкой. Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом. Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу разорвать захват; б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом

Бросок подворотом захватом руки и ноги. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок подворотом захватом руки на плечо. Защита: упереться рукой в бок (бедро), присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить её. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом. Защита: а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

Бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом. Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой. Защита: опереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприемы: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом (подсечкой).

Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом. Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: а) перевод рывком захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади.

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху. Защита: выпрямиться, упираться рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

9. *Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.* Защита: захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки и туловища. Защиты: а) не дать захватить руку; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание захватом рук с отставлением захваченной ноги.

Бросок поворотом захватом рук под плечи. Защита: упираться ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Защиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя захваченную ногу назад.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку. Защита: присесть и захватить руку на шее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б)

накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом одноименного бедра изнутри и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку. Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу. Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи). Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой). Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой. Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону разворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом. Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом.

Броски вращением (вертушка)

Бросок вращением захватом разноименной ноги. Защита: согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой. Контрприем: встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание свободной ногой.

Бросок вращением захватом одноименной ноги. Защиты: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноименный зацеп туловища стопой. Контрприемы: а) встать захваченной ногой на ковер и, перешагнув атакующего свободной ногой; б) перевод рывком за руку.

Броски сбиванием

Бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди изнутри. Защита: не дать захватить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой.

Бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Защита: наклониться, отойти от атакующего, освободить руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой.

Броски скручиванием

Бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Броски седом

Бросок седом захватом руки и туловища. Защиты: а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего. Контрприемы: а) сваливание сбивание захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища.

Сваливания сбиванием

Сваливание сбиванием захватом ног. Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи. Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница). Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом ноги. Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри. Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи. Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноименное бедро.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи. Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

Сваливания скручиванием

Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

Сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой. Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов:

перевод вращением захватом руки сверху—сваливание сбиванием захватом ног;

сваливание сбиванием захватом ног — контрприем;

перевод рывком захватом плеча и шеи сверху—бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;

бросок наклоном захватом ног—контрприем;

перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра— бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;

бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри — перевод рывком захватом ноги;

бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом — бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;

бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой—перевод рывком захватом одноименной руки.

Блок 4. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях – стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот – только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью – не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Уход с моста: переворот на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уходы с моста: забегание в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения:

а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки);

б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову.

При удержании туловища:

поворачивая туловище в сторону от противника и, упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову.

При удержании туловища спереди:

а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя;

б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) переворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: переворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

- а) забегание в сторону от противника;
- б) уход в сторону противника.

Контрприемы:

- а) накрывание переворотом через голову;
- б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Блок 5. Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево–назад, влево–в сторону, влево–вперед, вперед, вправо–вперед, вправо–в сторону, вправо–назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- 1) отрыв манекена (партнера) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

- 1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;
- 2) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую – вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;
- 3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;
- 4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую – далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;
- 5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;
- 6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;
- 7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);
- 8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;
- 9) атакующий в левой стойке, его партнер – в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переноса тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

- 1) повороты спиной к атакующему: на впередистоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впередистоящую ногу; на впередистоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;
- 2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;
- 3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;
- 4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;
- 5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

6) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

6) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;

8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

9) то же с набивным мячом;

10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

11) то же, как и в 9 и 10 упражнениях, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад—в сторону броска (борец остается на ногах);

12) то же, но с падением на ковер;

13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);

14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой – за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствоваться в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

левой рукой в: правое предплечье - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;

левой рукой в правое плечо – *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата (*табл.33*).

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата, приведенных в табл.33 и 49 указанных вариантов блокирования мы имеем 1176 возможных заданий ***по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами***.

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) – сходятся.
2. Стоя – лицом к лицу.
3. Стоя – спина к спине.
4. Стоя – левый бок к левому.

5. Стоя – правый бок к правому.
6. Стоя – левый бок к правому.
7. Стоя – правый бок к левому.
8. Партнер "А" на коленях, партнер "Б" – стоя.
9. Партнер "Б" на коленях, партнер "А" – стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат – лицом к лицу.
12. Лежат – спина к спине.
13. Лежат – левый бок к левому.
14. Лежат – правый бок к правому.
15. Лежат – левый бок к правому.
16. Лежат – правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- а) руки вверх;
- б) руки соединены в крючок над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

- а) касаются друг друга;
- б) не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

- 1.левой из-под плеча, правой за руку.
- 2.правой из-под плеча, левой за руку.
- 3.правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- 4.левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- 5.левой сверху за голову, правой за кисть.
- 6.правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

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 формированию способов ведения схватки на фоне давления противника:

- 1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;
- 2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;
- 3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным ("челночным").

Тренировочные задания по освоению навыков:

- 1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;
- 2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания–разгибания, упоров, перекрывание;
- 3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

- 1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);
- 2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);
- 3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);
- 4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху–вниз–влево, снизу–вверх–влево, снизу–вверх–вправо, сверху–вниз – от себя, сверху–вниз – на себя.

Тренировочные задания по созданию динамической ситуации за счет:

- 1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
- 2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
- 3) устранения опоры противника;
- 4) уменьшения площади опоры;
- 5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;
- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить и, тем самым, создается определенное преимущество;
 - постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
 - умения не отступать в излюбленном захвате;
 - умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
 - применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, щвунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
 - умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;
 - использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
 - умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:

- 1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывком, толчков, ложных атак;
- 2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- 3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
- 4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- 5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- 1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- 2) рационального ведения схватки на краю ковра;
- 3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- 4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

Блок 6. Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД

1. Для совершенствования бросков в стойке: броски поворотом (мельницы), подворотом (через спину, бедро), вращением (вертушки), подхватом, обвивом, обхватом, броски с зашагиванием, броски прогибом с различными захватами;

2. Для совершенствования проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях: сочетание кувырков вперед и назад, кульбитов с имитацией выполнения приемов с проходами в ноги; ежедневное совершенствование основного оружия для проходов в ноги - четких молниеносных шагов, подобных уколам фехтовальщика.

3. Для совершенствования защиты от проходов в ноги: формирование и совершенствование боевой стойки, заряженной и готовой для мгновенной адекватной реакции на действия соперника; выполнение защит и встречных атак в зависимости от возникающих ситуаций борьбы; совершенствование главного средства защиты – четкого отбрасывания ног назад после проходов соперника в ноги.

4. Для совершенствования устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата:

- акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, колесо, рандат, сальто, перевороты разгибанием, разнообразные вращения вокруг своей от вертикальной и горизонтальной плоскостях для развития опорной мускулатуры.

- упражнения в парах:

- один выводит партнера из устойчивого положения влево, вправо, вперед-назад, вниз-вверх, другой пытается сохранить равновесие;
- один захватывает соперника за ногу, пытаясь сбить его в партер, в разных направлениях, другой защищается;
- захватив ногу соперника, атакующий борец поднимает её как можно выше, другой должен устоять, перемещаясь на опорной ноге и восстанавливая устойчивое положение.

5. Специальные упражнения на мосту: движения на мосту в разных исходных положениях и в разных направлениях (вперед-назад, влево-вправо, круговые), забегания, перевороты, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Приложение 4

Технико-тактическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства - (17 - 20 лет) и этапа высшего спортивного мастерства (20 лет и старше)

Техника вольной борьбы

Блок 1. Примерные комбинации приемов в партере

Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:

1. *Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу - изнутри и с зацепом дальнего бедра.

2. *Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.* Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

3. *Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра.* Защита: захватить пятку разноименной ноги, упираться другой рукой в атакующего, освободиться от захвата бедра - бросок наклоном захватом руки с зацепом дальнего бедра снизу-изнутри.

4. *Бросок наклоном обратным захватом дальнего бедра.* Защита: упереться рукой и свободной ногой в атакующего, опустить захваченную ногу вниз - бросок наклоном захватом одноименной руки и дальнего бедра из-под ближнего.

5. *Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра.* Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок наклоном захватом разноименной руки и ближнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся броском подворотом:

1. *Бросок прогибом захватом туловища сзади.* Защита: захватить запястья атакующего, лечь на бок, повернувшись грудью к атакующему, - бросок подворотом захватом туловища.

2. *Бросок подворотом захватом руки на плечо.* Защита: захватить туловище с рукой атакующего и сбить его в партер - бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).

3. *Бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху - изнутри.* Защита: выставить свободную ногу в сторону броска - бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху-изнутри.

4. *Переворот забеганием захватом руки на ключ.* Защита: упереться свободной рукой в сторону переворота, перейти в высокий партер - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

5. *Переворот забеганием захватом запястья прямой руки и предплечьем на шее.* Контрприем: выход наверх, зашагивая на атакующего ближней ногой, - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подножкой (подхватом).

Комбинации приемов, завершающиеся броском прогибом:

1. *Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.* Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок прогибом захватом дальней (ближней) руки снизу и ближнего (дальнего) бедра.

2. *Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной ноги.* Защита: отставить ногу назад, встать в стойку - бросок прогибом захватом шеи с рукой сверху.

3. *Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра с голенью.* Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра с подсадом.

4. *Бросок прогибом захватом туловища сзади (задний пояс).* Защита: захватить руки, сделать зацеп (обвив) ноги - бросок прогибом захватом туловища сзади с подсадом.

5. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом разноименной ноги.* Защита: упереться руками в ковер, встать в высокий партер - бросок прогибом обратным захватом бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся броском накатом:

1. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

2. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и туловища сверху.* Защита: упереться в сторону переворота, встать в стойку - бросок накатом захватом руки на ключ и одноименного бедра сверху - снаружи.

3. *Перевод рывком за руку.* Контрприем: сваливание сбиванием обратным захватом туловища с зашагиванием за разноименную ногу - бросок накатом захватом руки и ноги сверху - снаружи.

4. *Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища сверху.* Защита: выпрямиться и переставить ногу вперед по ходу броска - бросок накатом с тем же захватом.

5. *Перевод вращением захватом руки снизу.* Контрприем: накрывание зашагиванием за атакующего - бросок накатом захватом руки на шее и туловища сверху.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом скручиванием:

1. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку.* Защита: отставить дальнюю руку в сторону - переворот скручиванием захватом на рычаг.

2. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу-спереди.* Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиваем (за себя) захватом руки и шеи.

3. *Переворот скручиванием захватом шеи и дальней голени сзади.* Защита: выпрямить руки и отставить захваченную ногу назад, прогнуться - переворот скручиванием скрестным захватом голеней.

4. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.* Защита: отжаться свободной рукой от ковра и освободить руку - переворот скручиванием захватом разноименного предплечья спереди-изнутри двумя руками, прижимая голову предплечьем (бедром).

5. *Переворот перекатом захватом шеи с бедром.* Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот скручиваем обратным захватом дальнего бедра.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом забеганием:

1. *Переворот накатом захватом руки на ключ.* Защита: упереться ближним бедром в сторону переворота - переворот забеганием захватом руки на ключ и шеи.

2. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.* Защита: упираясь рукой в ковер, принять положение высокого партера и освободиться от захвата - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

3. *Бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.* Защита: отходя от атакующего, отставить ближнюю ногу назад и прижать таз к коврику - *переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.*

4. *Переворот переходом, зажимая руку бедрами.* Защита: упираясь свободной рукой в ковер, отклониться на атакующего - *переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.*

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом переходом:

1. *Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени.* Защита: поставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью - *переворот переходом захватом руки на ключ и дальней голени.*

2. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом.* Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - *переворот переходом захватом подбородка с обвивом ноги.*

3. *Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху изнутри с обвивом.* Защита: прижать захваченную руку к туловищу и отклониться от атакующего - *переворот переходом захватом одноименной руки на ключ с обвивом.*

4. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом.* Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - *переворот переходом захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри.*

5. *Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.* Защита: захватить ногу атакующего спереди - *переворот переходом захватом шеи из-под разноименной руки, прижимая голову бедром.*

6. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ноги снаружи.* Защита: разорвать захват и освободить ногу, поворачиваясь грудью к атакующему, - *переворот переходом захватом руки на ключ и ноги ножницами.*

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом накатом:

1. *Переворот накатом захватом туловища.* Защита: упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - *переворот накатом захватом туловища (в другую сторону).*

2. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему - *переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ближней ноги стопой.*

3. *Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.* Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер - *переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.*

4. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем шеи.* Защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - *переворот накатом захватом руки на ключ и туловища с зацепом ближней ноги стопой.*

5. *Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.*

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом прогибом:

1. *Переворот скручиванием захватом руки и дальнего бедра снизу-спереди.* Защита: отставить захваченную руку и бедро в сторону - *переворот прогибом захватом разноименного плеча и шеи спереди.*

2. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь в ковер, освободить голень и перейти в высокий партер - *переворот прогибом с ключом и другой руки под плечом.*

3. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени.* Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера - *переворот прогибом ключом и подхватом захваченной руки.*

4. *Переворот перекатом захватом шеи с бедром.* Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - *переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.*

5. *Переворот рывком с подсечкой дальней ноги.* Контрприем: сваливанием сбиванием захватом ног спереди - *переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.*

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом перекатом:

1. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку.* Защита: выставить дальнюю ногу вперед - *переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром снизу-изнутри.*

2. *Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой, - *переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.*

3. *Переворот рычагом, прижимая голову бедром.* Защита: отклониться от атакующего, выставить ногу вперед в сторону, повернуться грудью к атакующему - *переворот перекатом захватом шеи сверху с ближним (дальним) бедром.*

4. *Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом дальней голени изнутри.* Защита: прижать руку к себе, не дать сделать захват и зацеп - *переворот перекатом захватом ближней ноги и головы.*

5. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку.* Защита: повернуться спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в сторону - *переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром изнутри.*

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом разгибанием:

1. *Переворот разгибанием обвивом ноги захватом шеи из-под дальнего плеча.* Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - *переворот разгибанием захватом разноименной руки на ключ с обвивом ноги.*

2. *Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги.* Защита: упереться руками в ковер в сторону переворота, отклониться на атакующего - *переворот разгибанием с тем же захватом.*

3. *Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча и ноги ножницами.* Защита: упереться руками вперед в сторону переворота, отклониться на атакующего - *переворот разгибанием с тем же захватом.*

4. *Переворот переходом захватом головы сверху с обвивом ноги.* Защита: упереться руками в сторону переворота, отклониться на атакующего - *переворот разгибанием захватом разноименной руки сверху-изнутри с обвивом ноги.*

5. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги.* Защита: прижать руку к себе, поднять голову и разорвать захват - *переворот разгибанием захватом головы сверху с обвивом ноги.*

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Удержание и дожим сбоку (сидя, лежа) захватом туловища двумя руками. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки и шеи; б) накрывание выседом захватом руки и шеи.

2. Удержание и дожим со стороны головы захватом рук. Уход с моста: упираясь руками в атакующего, повернуться грудью к коврику. Контрприем: переворот скручиванием захватом туловища спереди.

3. Удержание и дожим поперек захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади. Уход с моста: освобождая руку и ногу, повернуться грудью к коврику.

4. Удержание и дожим верхом захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног снаружи. Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки; освобождая ногу, повернуться на живот. Контрприем: переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

Блок 2. Примерные комбинации приемов в стойке

Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:

1. *Перевод нырком захватом ног.* Защита: упереться в атакующего, прогнуться, освободить ноги - *бросок наклоном захватом ног.*

2. *Перевод нырком захватом туловища.* Защита: упереться руками в атакующего, прогнуться - *бросок наклоном захватом туловища.*

3. *Перевод нырком захватом шеи и туловища.* Защита: упереться руками в атакующего - *бросок наклоном захватом туловища.*

4. *Бросок подворотом захватом рук.* Защита: зашагнуть вперед, - *бросок наклоном захватом туловища.*

Комбинации приемов, завершающиеся броском поворотом (мельницей):

1. *Сваливание сбиванием захватом рук сверху с зацепом разноименной стопой снаружи.* Защита: отставить ногу назад, освободить руку - *бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи.*

2. *Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.* Защита: присесть, отставляя ногу назад - *бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.*

3. *Сваливание сбиванием захватом ног спереди.* Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - *бросок поворотом (вперед) захватом руки и разноименной ноги снаружи (туловище).*

4. *Бросок наклоном захватом ног.* Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - *бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.*

5. *Перевод рывком за руку с подножкой.* Защита: упереться рукой в грудь, шагнуть ногой вперед - *бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.*

Комбинации приемов, завершающиеся броском подворотом:

1. *Бросок прогибом захватом руки и туловища.* Защита: присесть, отставить ногу назад - *бросок подворотом захватом разноименной руки под плечо.*

2. *Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.* Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад - *бросок подворотом захватом руки с передней подножкой.*

3. *Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой.* Защита: отставить ногу назад - *бросок подворотом захватом руки двумя руками с подхватом.*

4. *Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.* Защита: подойдя ближе к атакующему, захватить туловище спереди - *бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.*

5. *Перевод рывком за руку.* Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - *бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом.*

Комбинации приемов, завершающиеся броском прогибом:

1. *Бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.* Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди (с зашагиванием).

2. *Сваливание сбиванием захватом туловища:* отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища.

3. *Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища.* Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (с зашагиванием).

4. *Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.* Контрприем: бросок подворотом захватом запястья - бросок прогибом захватом туловища с зашагиванием.

5. *Перевод рывком за руку с подножкой.* Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо - бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Комбинации приемов, завершающиеся броском вращением:

1. *Бросок прогибом захватом туловища.* Защита: упираясь в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки снизу.

2. *Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками.* Защита - наклониться, отставить ногу - бросок вращением захватом руки сверху.

3. *Сваливание сбиванием захватом руки и туловища.* Защита: упираясь в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки сверху.

4. *Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом.* Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад - бросок вращением захватом руки.

5. *Бросок наклоном захватом ног спереди.* Защита: упереться в атакующего и освободиться от захвата - бросок вращением захватом ноги.

Комбинации приемов, завершающиеся броском сбиванием:

1. *Бросок подворотом захватом руки и одноименной ноги.* Защита: выпрямляясь, упереться свободной рукой в плечо - бросок сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.

2. *Бросок подворотом захватом руки через плечо.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой.

3. *Бросок подворотом захватом руки туловища с подхватом изнутри.* Защита: шагнуть вперед-в сторону - бросок сбиванием захватом разноименной ноги и туловища.

4. *Бросок прогибом захватом руки сверху и туловища.* Защита: упираясь в атакующего, присесть - бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Комбинации приемов, завершающиеся броском скручиванием:

1. *Бросок прогибом захватом руки сверху и шеи с обвивом ноги.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки сверху и шеи.

2. *Бросок прогибом захватом руки и туловища.* Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

3. *Бросок прогибом захватом туловища с рукой.* Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом разноименного плеча и шеи.

4. *Перевод рывком за руку.* Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок скручиванием захватом руки и одноименной ноги.

5. *Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подножкой.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки, упираясь рукой в одноименное колено снаружи.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом рывком:

1. *Бросок поворотом (мельница) захватом руки и разноименной ноги.* Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону - перевод рывком за ногу.

2. *Бросок подворотом захватом руки и туловища.* Защита: упереться в атакующего, присесть - перевод рывком за руку.

3. *Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой.* Защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом одноименной руки.

4. *Перевод рывком захватом разноименной руки.* Защита: выставить вперед ногу, освободиться от захвата - перевод рывком захватом одноименной руки.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом нырком:

1. *Бросок наклоном захватом ног,* защита: наклониться вперед, отставить ноги назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног.

2. *Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи.* Защита: упираясь руками в атакующего, наклониться - перевод нырком захватом шеи и туловища.

3. *Бросок прогибом захватом туловища.* Защита: упираясь в атакующего, присесть - перевод нырком захватом туловища.

4. *Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону - перевод нырком захватом одноименной ноги.

5. *Бросок наклоном захватом ног.* Защита: захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног (с колен).

Комбинации приемов, завершающиеся переводом вращением:

1. *Бросок прогибом захватом туловища с рукой.* Защита: наклониться вперед, разорвать захват - перевод вращением захватом руки сверху.

2. *Бросок поворотом (мельница) захватом руки и одноименной ноги.* Контрприем: накрывание отставлением свободной ноги назад - перевод вращением захватом руки снизу.

3. *Сваливание сбиванием захватом руки и туловища.* Защита: отставить ногу назад - перевод вращением захватом руки сверху.

4. *Перевод рывком за руку и захватом ноги с подсечкой.* Защита: упереться голенью в живот атакующего - перевод вращением захватом ноги сверху.

5. *Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой.* Защита: приседая, захватить туловище, отставить ногу назад - бросок вращением захватом руки снизу.

Комбинации приемов, завершающиеся переводом выседом:

1. *Перевод рывком за руку.* Защита: захватить одноименную ногу изнутри - перевод выседом захватом бедра через руку.

2. *Перевод рывком за руку.* Контрприем: сваливание сбиванием захватом ног спереди - перевод выседом захватом бедра через руку.

3. *Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой.* Защита: захватить туловище и присесть - перевод выседом захватом туловища через руку.

4. *Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро - *перевод выседом захватом бедра через руку.*

5. *Перевод рывком захватом разноименной руки.* Защита: выставить ногу вперед, упереться свободной рукой в грудь, освободиться от захвата - *перевод выседом захватом одноименного бедра через руку.*

Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием сбиванием:

1. *Перевод вращением захватом руки снизу.* Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - *сваливание сбиванием захватом туловища.*

2. *Бросок подворотом захватом шеи и туловища.* Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего с рукой - *сваливание сбиванием захватом туловища с рукой.*

3. *Перевод нырком захватом шеи и туловища.* Защита: приседая, захватить запястье на туловище - *сваливанием сбиванием захватом шеи и туловища спереди.*

4. *Бросок прогибом захватом туловища.* Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - *сваливание сбиванием захватом туловища.*

5. *Перевод вращением захватом руки снизу.* Защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - *сваливание сбиванием захватом ног.*

Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием скручиванием:

1. *Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.* Защита: присесть, отставляя ногу назад, - *сваливание скручиванием захватом рук с обвивом.*

2. *Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой.* Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад - *сваливание скручиванием захватом руки и шеи.*

3. *Бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища с обвивом.* Защита: присесть, отставляя ногу назад, - *сваливание скручиванием захватом руки и туловища.*

4. *Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - *сваливание скручиванием захватом руки двумя руками.*

5. *Бросок прогибом захватом плеча и шеи.* Защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего - *сваливание скручиванием захватом шеи с рукой (в сторону свободной руки атакующего).*

Изучение кустового метода построения комбинаций приемов возможных из положений борцов с различными захватами:

Руки двумя руками (сваливания сбиванием, броски поворотом, броски и переводы вращением, броски подворотом и др.); *руки и шеи сверху* (переводы рывком, броски прогибом, сваливания скручиванием, броски подворотом и др.); *руки и туловища* (броски прогибом, броски и переводы вращением, сваливания сбиванием и др.); *ноги двумя руками* (голова снаружи - броски наклоном, сваливания сбиванием, переводы и броски вращением, переводы нырком и др., голова изнутри - сваливания сбиванием, переводы рывком, переводы и броски вращением и др.); *ног* (броски наклоном, переводы нырком, сваливания сбиванием и др.).

Изучение вызовов на захват атакуемым

Руки и шеи (для выполнения переводов нырком, бросков поворотом, бросков прогибом и др.); *шеи с рукой* (для выполнения бросков подворотом и др.); *туловища* (для выполнения бросков прогибом, бросков подворотом, сваливаний скручиванием и др.); *ноги двумя руками*

(голова снаружи - для выполнения переводов рывком, бросков подворотом, переводом выседом и др., голова изнутри - для выполнения переворотов перекатом, бросков седом и др.);
ног (для выполнения бросков седом, переводов выседом и др.).

Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого:

Освобождение от захвата рук - для выполнения захватов туловища, ног и других комбинированных захватов.

Освобождение от захвата ног - для выполнения различных бросков, переводов, сваливаний и др.

Передвижение приставными шагами в сторону - для выполнения бросков сбиванием.

Зашагивание - для выполнения бросков подворотом.

Передвижение вперед - для выполнения бросков подворотом, бросков прогибом, бросков поворотом; передвижение назад - для выполнения сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, бросков поворотом и др.

Накрывание - для выполнения поворотов накатом, поворотов перекатом и др.

Блок 3. Тренировочные задания по совершенствованию технико-тактических действий (СТТД)

Перечисленные ниже тренировочные задания должны служить:

- совершенствованию навыков владения базовыми захватами;
- совершенствованию навыков проведения атакующих действий;
- совершенствованию навыков создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- совершенствованию навыков закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.
- средством разминки и подготовки борцов к основной работе;

I. Борьба за захват и площадь ковра в стойке:

1.1. Стойка одноименная:

- 1) *Захват шеи спереди и разноименной руки, сверху или снизу;*
- 2) *Захват шеи и разноименной руки снизу;*
- 3) *Захват шеи и разноименной руки сверху, соединяя их в замок (крючок) или «ладонь в ладонь»;*
- 4) *Захват одной руки двумя спереди;*
- 5) *Захват двух рук за запястья;*
- 6) *Обхват (захват) туловища из-под рук спереди;*
- 7) *То же самое с рукой;*
- 8) *Захват (обхват) туловища двумя руками.*

1.2. Стойка разноименная:

- 1) *Захват одной руки двумя сбоку;*

2) *Захват одной руки снизу из-под плеча (с ближней стороны) и блокировкой дальней разноименной кисти (руки);*

3) *То же самое с переходом на захват туловища из-под дальней руки, соединяя свои руки в замок;*

4) *Захват рук из-под плеч;*

5) *Захват ближней руки сверху с блокировкой дальней разноименной руки за кисть;*

6) *Захват рук спереди сверху;*

7) *Захват ближней руки снизу и шеи спереди сбоку, соединяя свои руки в замок (крючок).*

2. Захваты ноги (ног)

2.1. Одноименная стойка (стоя на ногах):

1) *Захват обеих ног за бедра, голова кнаружи со стороны ближнего бедра (преследования, броски, сбивания, переводы);*

2) *Захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи; (преследования, броски, сбивания, переводы различными способами, с отрывом и без отрыва от ковра);*

2.2. Одноименная стойка (стоя на коленях):

Те же захваты и действия борцов, только стоя на коленях, по схеме: захват - защита - преследование - контратакующие действия - защита - силовое противоборство - контратакующие действия.

2.3. Разноименная стойка (стоя на ногах):

1) *Захват ближнего бедра двумя руками;*

2) *Захват одной рукой за бедро, другой за пятку;*

3) *Захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь;*

4) *Захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи;*

2.4. Разноименная стойка (стоя на коленях):

Те же захваты, только стоя на коленях по схеме: захват - защита - преследование - атакующие действия - противоборство - защита - контратака.

3. Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД

3.1. Для совершенствования бросков в стойке: броски поворотом (мельницы), подворотом (через спину, бедро), вращением (вертушки), подхватом, обвивом, обхватом, броски с зашагиванием, броски прогибом с различными захватами;

3.2. Для совершенствования проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях: сочетание кувырков вперед и назад, кульбитов с имитацией выполнения приемов с проходами в ноги; ежедневное совершенствование основного оружия для проходов в ноги - четких молниеносных шагов, подобных уколам фехтовальщика.

3.3. Для совершенствования защиты от проходов в ноги: формирование и совершенствование боевой стойки, заряженной и готовой для мгновенной адекватной реакции на действия соперника; выполнение защит и встречных атак в зависимости от возникающих ситуаций борьбы; совершенствование главного средства защиты – четкого отбрасывания ног назад после проходов соперника в ноги.

3.4. Для совершенствования устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата:

1) акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, колесо, рандат, сальто, перевороты разгибанием, разнообразные вращения вокруг своей от вертикальной и горизонтальной плоскостях для развития опорной мускулатуры.

2) упражнения в парах:

- один выводит партнера из устойчивого положения влево, вправо, вперед-назад, вниз-вверх, другой пытается сохранить равновесие;
- один захватывает соперника за ногу, пытаясь сбить его в партер, в разных направлениях, другой защищается;
- захватив ногу соперника, атакующий боец поднимает её как можно выше, другой должен устоять, перемещаясь на опорной ноге и восстанавливая устойчивое положение.

3.5. Специальные упражнения на мосту: движения на мосту в разных исходных положениях и в разных направлениях (вперед-назад, влево-вправо, круговые), забегания, перевороты, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

4. Учебные схватки по заданию

4.1. Борьба в стойке в стандартных положениях (выполнение отдельных приемов и комбинаций).

4.2. Борьба на коленях лицом к лицу (выполнение выведений из равновесия, переводов, бросков, переворотов с разными захватами).

4.3. Борьба в стандартных положениях в ситуациях захватах ноги с упором головой снаружи (преследование, попытка оторвать соперника от ковра и бросить его или сбить в партер, выполнение бросков, сбиваний, переводов в партер, переход на захват второй ноги и выполнение броска или сбивания за две ноги).

4.4. Борьба стоя на коленях (попытка выполнить различные переводы, сбивания, броски, захватив ногу соперника).

4.5. Борьба в стандартных ситуациях при захватах за ноги с упором головой изнутри (попытка выполнить различными способами перевода или сбивания захватом бедра двумя руками).

4.6. Борьба стоя на коленях.

4.7. Борьба в стандартных ситуациях сзади, сбоку (когда атакованный не дает сопернику завершить свою атаку упором руками и ногами в ковер):

4.8. Борьба в стандартных ситуациях в положении партера (сидя на ягодицах).

4.9. Специальные упражнения в партере:

1. Выход наверх выседом;
2. Накрывание ногой при выседе;
3. Выход наверх набрасыванием ноги на туловище;
4. Выход наверх захватом ближней ноги за голеностоп;
5. Вставание из партера в захвате с разворотом лицом к сопернику;
6. Контрприемы: переворот захватом одноименной руки за кисть и туловища с помощью и без помощи ноги;
7. Активная защита: блокируя кисть соперника, не дать захватить себя.

Принципы реализации тренировочных заданий

Система заданий в методике совершенствования мастерства борцов должна строиться с учетом:

- повышения сопротивления соперника;
- сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической нагрузки;
- усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов;
- использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций;
- подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования;
- способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц;
- образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом спортивной деятельности и, во-вторых, вырабатывать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

Разновидности тренировочных заданий моделирующие различные ситуации и фрагменты соревновательного поединка борцов, которые могут быть включены в

тренировочные программы подготовки спортсменов разной квалификации и должны варьироваться на разных этапах подготовки.

Совершенствование спортивного мастерства в стойке

- **работа на руках:** вязка рук, навязывание захвата, освобождение от захватов, блокирование захватов;
- **борьба в положении захвата головы сверху;**
- **борьба в положении скрестного захвата;**
- **переводы в партер:** рывком, нырком, вращением, выседом;
- **переводы захватом за ноги;**
- **техничко-тактические действия ногами:** зацепы, подсечки, подножки, подхваты, отхваты;
- **защита от захвата ног;**
- **броски:** подворотом (через спину), прогибом, поворотом(мельница), вращением, наклоном;
- **сваливания:** скручиванием, сбиванием;
- **борьба в стандартных ситуациях:** в положении сзади, с захватом ноги;
- **комбинации по схем:** стойка-партер
- **активное теснение** соперника (прессинг) в чередовании со швунгами, спуртами, преследованием, попытками атак по всей площади ковра с целью принуждения его к пассивной защите;
- **выполнение результативных действий у края ковра;**
- **сохранение активной позиции** за счет стремления развернуть соперника спиной к краю ковра и удержать его в этом положении⁴
- **активная борьба** за счет выведения соперника из равновесия швунгами, рывками,
- **активное начало борьбы в стойке по сигналу;**
- **атака** в момент остановки, выпрямления, начала движения соперника;
- **борьба в скрестном захвате;**
- **борьба в плотном захвате;**
- **атаки от обороны (вызов);**
- **маневрирование** с целью осуществления рационального расположения на площади ковра;
- **удержание соперника в неустойчивом положении** с целью его раскоординации;
- **сохранение преимущества** при попытке соперника отыграть 2 балла;

Совершенствование спортивного мастерства в партере

- **работа на руках:** захваты руки на ключ, шеи из-под плеча, предплечья и кисти рук;
- **перевороты накатом;**
- **защита от переворотов накатом;**
- **перевороты скрестным захватом голеней;**
- **защита от скрестного захвата;**
- **перевороты разгибанием;**
- **перевороты обратным захватом дальнего бедра;**

- **перевороты с зацепом дальней ноги;**
- **удержание** соперника в опасном положении после бросков из стойки;
- **активное начало борьбы в партере по сигналу;**
- **выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу** (пытаясь сохранить захват);
- **активная защита в партере** за счет блоков, упоров, передвижений;
- **продолжение борьбы в партере** после срыва соперника;
- **удержания и дожимания на мосту;**
- **сочетание работы в стойке и партере по схеме:** 1мин в стойке, 30с в партере со сменой партнеров (количество партнеров должно быть нечетным - 3,5,7 с одним свободным в каждом круге).

Таким образом, для достижения успеха в современной поединке борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов, точнее, готовности выполнения приемов с первых секунд схватки для захвата инициативы и навязывания собственного стиля ведения поединка;
- умение развить успех, вести активную борьбу, закреплять достигнутое преимущество, создавая при необходимости видимость активной борьбы, атакуя и контратакуя на фоне нарастающего утомления;
- осуществление постоянной угрозы атакой, увеличение количества попыток, сочетание ложных и реальных атак, умение использовать ложных атак для прерывания атак соперника с целью выиграть время для кратковременного отдыха и сбить темп поединка, навязанный противником;
- стремление провести прием после входа в захват, ибо отказ от проведения приема в этом случае расценивается судьями как пассивность;
- надежная активная защита, позволяющая быстро переходить к атаке, используя благоприятные динамические ситуации для контратакующих действий в моменты неудачной атаки соперника.

