

Управление по трудовым и социальным вопросам МО «Майминский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Майминского района»

Принята решением  
педагогического Совета МБУ ДО  
«СШ Майминского района»  
от «25» 04 2023г.  
протокол № 2



Утверждена приказом  
Директора МБУ ДО  
«СШ Майминского района»  
Приказ № 90  
от «28» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся 7-17 лет  
Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – 4 года;  
тренировочном этапе – 4 года;

Авторы-составители программы:  
Порохня О.О. – тренер-преподаватель по спортивной борьбе;  
Ложникова Г.В. – инструктор-методист

Майма, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки	3
1.2.	Цели программы	5
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем Программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	<b>24</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	24
3.2.	<b>Оценка результатов контроля</b>	<b>25</b>
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	25
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба</b>	<b>27</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	149
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>151</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>152</b>
<b>VII.</b>	<b>Кадровые условия реализации Программы:</b>	<b>153</b>
<b>VIII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>154</b>

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 г. № 1091<sup>1</sup> (далее – ФССП).

*Номер во всероссийском реестре видов спорта*

*Таблица 1*

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Спортивная борьба	0260001611Я	Вольная борьба, весовая категория 33 кг.	0260021811Д
2	Спортивная борьба	0260001611Я	Вольная борьба, весовая категория 36 кг	0260031811Д
3	Спортивная борьба	0260001611Я	Вольная борьба, весовая категория 39 кг	0260041811Д
4	Спортивная борьба	0260001611Я	И т.д.	
5	Спортивная борьба	0260001611Я	Греко-римская борьба, весовая категория 32 кг	0260431811Ю
6	Спортивная борьба	0260001611Я	Греко-римская борьба, весовая категория 35 кг	0260441811Ю
7	Спортивная борьба	0260001611Я	Греко-римская борьба, весовая категория 38 кг	0260451811Ю
8	Спортивная борьба	0260001611Я	Греко-римская борьба, весовая категория 41 кг	0260471811Ю
9	Спортивная борьба	0260001611Я	И т.д.	

Программа разработана МБУ ДО «СШ Майминского района» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденной приказом

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71478).

Минспорта России № 1221 от 14.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1). этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2). учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды Республики Алтай и сборных команд Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости, поскольку элементы техники и тактики

борьбы уже внедрены в учебные программы в качестве 3-его занятия в общеобразовательные школы.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской 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 греко-римской борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской 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 греко-римскую борьбу с целью освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем 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 греко-римской 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.

1. Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен

начинаться с изучения техники приемов борьбы. Общеразвивающая подготовка и развитие физических качеств борца греко-римского стиля должны осуществляться в рамках тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе занятий борьбой, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет, а иногда и более. Необходимо отметить, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

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

3. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать заключение, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская в частности), а в ней – особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Приложение № 1 к ФССП  
Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта спортивная борьба и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортивной борьбой (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 3. (пп. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП

*Таблица 3*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32



в неделю						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельная подготовка и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3. 7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказ № 634)

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Приложение № 3 к ФССП

*Таблица 4*

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)	спортивного мастерства	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Алтай и Майминского района, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

### Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Республики Алтай, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МО «Майминский район» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Все известные соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности

спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют только контрольные соревнования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

### **Объем соревновательной деятельности**

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

*Таблица 5*

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

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634)

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (приведен в таблице 6).

Таблица 6

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	8-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2-3	3	3-4	4-5
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	180	232	187-280	224-374
2.	Специальная физическая подготовка	59	66	66-99	112-187	208-291	287-382
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-18	24-41	62-87	112-149
4.	Техническая подготовка	18	33	41-62	93-156	124-174	149-199
5.	Тактическая подготовка	37	37	42-64	62-91	172-252	239-299
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10-12	14-16	18-20	22-24
7.	Психологическая подготовка	14	16	18-30	30-58	70-92	88-146
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-8	10-16	16-20	18-22
9.	Инструкторская практика	-	-	6-9	9-16	20-28	20-25
10.	Судейская практика	-	-	6-9	9--16	21-30	20-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-6	8--12	14-18	16-20

12.	Восстановительные мероприятия	2	16	20-27	29-58	45-66	53-74
	Общее количество часов в год	312	416	416-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств борцов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного</li> </ul>	В течение года

		занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года



3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО «СШ Майминского района»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и

дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На начальном этапе подготовки юных борцов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными борцами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в спортивной борьбе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;

- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).

### План мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Хорошие и плохие привычки	сентябрь	беседа
	Природные витамины и их польза для спортсмена	январь	дискуссия
	Почему нужны правила в спорте. Кто и как следит за их выполнением	март	диалог
	Что бывает с нарушителями правил	июнь	беседа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Как появился допинг	сентябрь	беседа
	Как допинг влияет на здоровье?	январь	беседа
	Честный спорт: Принципы честной спортивной борьбы ("фейр плей")	март	беседа
	10 антидопинговых правил, их смысл	июнь	игра

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время таких занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при

проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером форме, обработку содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения;

- овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий;

- выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по спортивной борьбе все более высокого уровня в разных судебных должностях.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

#### План инструкторской и судейской практики

*Таблица 9*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил спортивной борьбы умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены дети при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для тренировочных занятий спортивной борьбой. Процесс спортивной подготовки предусматривает организацию систематических медицинских обследований. Это необходимо для диагностики состояния здоровья юных спортсменов и возможных негативных последствий. Организацию углубленного медицинского обследования (УМО) обеспечивает администрация МБУ ДО «СШ Майминского района». УМО осуществляется в Горно-Алтайском врачебно-физкультурном диспансере и даёт полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья и функционального состояния основных систем организма, проверяемых под нагрузкой. Результаты обследования регистрируются в виде допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям в журнале учета групповых занятий. Периодичность УМО два раза в год.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

*Педагогические средства* восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

*Медико-биологические средства* восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна, восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

*Рациональное питание* обеспечивается правильным распределением пищи в

течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

### III. Система контроля

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;



изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Приложения №№ 6-9 к ФССП и тесты

*Таблица 11*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	

2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			5
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			5,2
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная борьба**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **4.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-8 лет)**

##### **Структура годичного цикла 1-ого года подготовки.**

Ниже приводится План-схема годичного цикла подготовки для 1-го года спортивной подготовки в группах этапа начальной подготовки, в котором дана примерная **Программа практического материала по технике и тактике борьбы для 1-го года этапа начальной подготовки** (табл. 12).

Таблица 12

## План-схема годичного цикла подготовки для 1-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки

Структура	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Организационный этап (набора и комплектования тренировочных групп)	Базовый этап ознакомления с основными средствами подготовки			Этап подготовки и выполнения программных требований				Восстановите льный этап самостоятель ной подготовки				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий													
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	312
Соревнования: тренировочные контрольные основные  I. Специально-подготовительные													
					x				x				2
						x				x			2
Акробатика: - обязательный комплекс элементарных упражнений; - сложные акробатические упражнения; - самостраховка - упражнение на «мосту»	Включение в каждую разминку 6-8 упражнений в постепенном усложнении 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники) 4-6 упражнений в каждой разминке Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть тренировочного занятия												
II. Игровые комплексы: - игры в касания (табл.)	2 - 4 игры в тренировочном занятии												

- игры в блокирующие захваты (табл.17)	2 - 4 игры в тренировочном занятии												
- игры в атакующие захваты	2 - 4 игры в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов												
- игры с теснением соперника	2 - 4 игры в заключительной части занятия												
- игры в начало поединка (дебюты)	2-4 игры в основной и заключительной частях занятий												
III. Элементы техники (номера приемов): в стойке в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	X	X	X			X				X	X	X	
V. Инструкторская и судейская практика					X					X			
VI. Восстановительные мероприятия											X	X	
VII. Виды обследования						x				x			

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 13-15.**

### Теория

Таблица 13

#### Примерный план теоретических занятий (в часах)

№	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор развития греко-римской борьбы в РФ	2
2.	Гигиена детского возраста в области физической культуры и спорта	2
3.	Основы техники греко-римской борьбы	4
4.	Организационно-методические основы сохранения контингента	4
5.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
<b>Всего часов:</b>		<b>16</b>

#### ***Тема 1. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России (2 часа)***

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

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

Спортивная борьба любителей в России.

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

#### ***Тема 2. Гигиена детского возраста в области физической культуры и спорта (2 часа)***

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в зале борьбы. Гигиенические основы физического воспитания и подростков.

Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов.

Особенности закаливания.

### ***Тема 3. Основы техники греко-римской борьбы (4 часа)***

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий;

«мост» – высокий, низкий.

### ***Тема 4. Организационно-методические основы сохранения контингента(4 часа)***

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

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

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

## **Практика**

### **Программа 1-го года этапа начальной подготовки**

Таблица 14

#### **(«Базовая фундаментальная техническая подготовка»)**

<b>№ недели</b>	<b>Стойка</b>	<b>Прием</b>	<b>Исходная позиция в партере (лежа)</b>	<b>Прием</b>
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная *	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.

3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу,выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватомшеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху(снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключоми захватом подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом иззахватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом,подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища срукой.
6.	Повторение пройденного материала			
7.	Правая, одноимённая	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноимённая	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища.	Атакующий – справа, сбоку, лицом к ногам Противника	Переворот скручиванием обратнымзахватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища срукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумяруками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча итуловища снизу.
15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращениемзахватом руки снизу,входом.		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноимённая	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14



20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ)
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой подплечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок с подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.



6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.		Изучение приемов сподготовками		+	+	+	+	+	+	+	+
11.		Изучение защиты							+	+	+
12.		Изучение контрприемов							+	+	+
13.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+
14.		Отработка приемов							+	+	+
15.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов				+	+	+	+	+	+
17.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.		Изучение защиты							+	+	+
20.		Изучение контрприемов							+	+	+
21.		Изучение комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
23.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
25.		Учебные схватки		+			+			+	
26.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+
27.		Тренировочные схватки			+			+			+
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

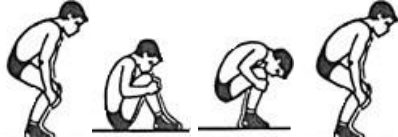
### Примерный план-конспект тренировочного занятия по греко-римской борьбе для 1-го года этапа начальной подготовки

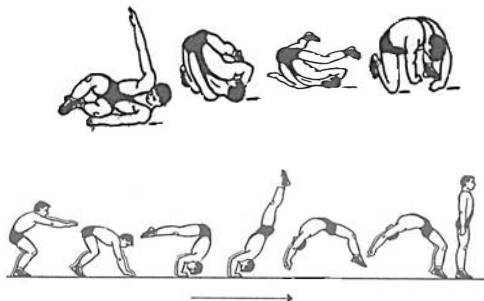
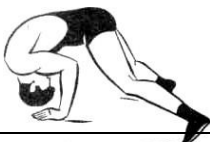


Дата проведения: \_\_\_\_\_ Место проведения: Борцовский зал Задачи:







- Изучение приёмов в стойке: сбивание в партер рывком за руку;  
- сбивание в партер «нырком под руку с захватом шеи и туловища».
- Изучение приёмов в партере: переворот «откатом», захватом дальней руки сзади-сбоку;  
- переворот «откатом» захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу сбоку.
- Способствовать развитию силы.
- Воспитывать целеустремлённость

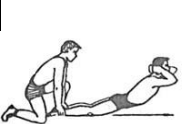

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мяч.

Часть занятия/Дозировка	Содержание занятия	Организационно- методические указания
<b>ВВОДНАЯ</b>		
1 мин.	1. Построение группы, расчёт, рапорт дежурного тренера.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Проверить форму одежды.
30 сек.	2. Проверка присутствующих.	
1 мин.	3. Объяснение задач занятия.	
30 сек.	4. Проверка гигиенического состояния занимающихся.	
<b>Итого: 3 мин.</b>		

ПОДГОТОВИТЕЛЬ НАЯ		
Каждое упражнение выполняется на протяжении 25- 30 м.	<b>1. Строевые упражнения: повороты направо (налево), кругом.</b> <b>2. Ходьба:</b> - обычная ходьба; - на внешней (внутренней) стороне стопы; - в полуприседе; - спортивная ходьба;	Обратить внимание на осанку.
1 круг	<b>Бег с элементами общеразвивающих упражнений (ОРУ):</b> - с выполнением круговых движений в кистевом суставе;	темп средний с подскоком вверх с подскоком
1 круг	- с выполнением круговых движений в локтевом суставе;	вверх с подскоком вверх спина
1 круг	- выполнением круговых движений в плечевом суставе;	прямая
1 круг	- приставным шагом – => правым (=> левым) боком;	больше подворачиваться тазом темп максимальный
1 круг	- скрестным шагом - => правым (=> левым) боком;	смотреть через левое плечо
1 круг	- захлестыванием голеней;	темп максимальный
1 круг	- с высоким подниманием бедра;	темп максимальный
1 круг	- спиной вперед;	
1 круг	- вращением - => вправо (=> влево);	
1 круг	- с выпрыгиванием вверх;	
1 круг	- ускорения по диагонали:	
1 круг	- с высокого старта;	спина прямая
1 круг	- с колен;	
1 круг	- на коленях;	
1 круг	- спиной вперед до середины ковра;	
1 круг	- с вращением влево (вправо);	группироваться
1 круг	- с кувырком вперед.	
1 раз по диагонали ковра	<b>Акробатические упражнения.</b> 	
	<b>Кувырок назад.</b>	При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

	 <p><b>Падение на бок через плечо</b></p> 	<p>Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам Скользя правой ладонью по коврику, пропустить ее между ноги опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок.</p> <p>То же из стойки на правом колене. Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам Скользя правой ладонью по коврику, пропустить ее между ноги опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок.</p>
		То же из стойки на правом колене.
2 раза по диагонали ковра	 <p><b>Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»).</b></p> <p><b>СФП для укрепления мышц шеи:</b></p>	Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираясь головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх- вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот
20/20 раз	 <p><b>Движения вперед-назад при опоре на руки и голову.</b></p>	Упираясь в ковер руками, лбом и широко расставленными ногами, сгибая шею, упражняющийся переходит вначале со лба на затылок, а затем на лопатки (стараясь при этом не отрывать носки ног от ковра) и в прежнее положение, касаясь лицом ковра
20/20 раз	<b>Движения в стороны (и круговые) при опоре на руки и голову.</b>	При движении в стороны упражняющийся должен упираться в ковер точно затылком касаться ковра попеременно то одним, то другим ухом
20 раз.	<b>Наклон головы захватом шеи из-под дальнего плеча.</b>	Встав на колено и ступню сбоку-сзади от партнера, находящегося в высоком партере, упражняющийся захватывает его шею из-под дальнего плеча и, надавливая ему предплечьем на затылок, наклоняет голову вниз, а затем постепенно дает ему возможность поднять голову вверх. Это упражнение нужно выполнять поочередно справа и слева от партнера

5-10 раз	 <p><b>Вставание на мост с опорой руками.</b></p>	Из положения лежа на спине нужно согнуть ноги и поставить их ступнями на ковёр несколько шире плеч, носками слегка в стороны, а ладонями упереться в ковёр около головы так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног. Упираясь в ковёр руками и ногами, следует отжаться от ковра и, откинув голову назад, предельно прогнувшись в грудной и поясничной частях позвоночника, стать лбом на ковёр
20/20 раз	<p><b>Движения на мосту вперед-назад с помощью рук.</b></p>	Из положения лежа на спине, упираясь ладонями и ступнями в ковёр, усилием ног нужно послать туловище к голове, встать на мост, а затем возвратиться в исходное положение (рисунок 19). Усложнением этого упражнения будут движения вперед и назад в положении стоя на мосту, упираясь предплечьями в ковёр.
10/10 раз	 <p><b>Забегание вокруг головы.</b></p>	Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковёр. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая пинты, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.
<b>Упражнения с партнером.</b>		
5-10 раз	 <p><b>Отжимание в упоре лежа.</b></p>	Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка). Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
1 ковёр по периметру	 <p><b>Передвижение в упоре лежа на прямых руках.</b></p>	Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.
15-20 раз на каждую руку		
	 <p><b>Попеременное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре.</b></p>	

<p>10-15 раз</p> <p><b><u>Итого: 20</u></b> <b><u>мин.</u></b></p>	 <p><b>Разгибание туловища</b> <b>в положении лежа на животе, руки за головой. Партнер удерживает за ноги.</b></p>	
<p><b>ОСНОВНАЯ</b></p>		
<p>(5+5)= 10 мин.</p>	 <p><b>Изучение приёма в стойке «Сбивание в партер рывком за руку, заходом».</b></p> <p>И.П. Стойка одноименная левая (правая).</p>	<p>Находясь с противником в правой (левой) стойке, атакующий захватывает его левой (правой) рукой за правое (левое) запястье, а правой (левой) - за одноименное плечо снизу и делает резкий рывок за руку на себя-вниз- вправо (,себя-вниз-влево) стараясь повернуть атакуемого к себе правым (левым) боком и вынуждая его шагнуть вперед левой (правой) ногой. Рванув атакуемого руками за правую (левую) руку, атакующий, поворачиваясь направо (налево) на правом (левом) носке, удерживает противника правой (левой) рукой за плечо правой (левой) руки, отпускает запястье и, зашагивая левой (правой) ногой за правую (левую) ногу атакуемого, захватывает его освободившейся левой (правой) рукой за туловище по линии пояса. Захватив атакуемого за правую (левую) руку и туловище сбоку, атакующий, крепко держа его, отклоняется назад с поворотом в правую (левую) сторону и увлекает противника за собой. Во избежание подножки атакующий переставляет правую (левую) ногу по ходу движения к своей левой (правой) ноге, опускается на правое (левое) колено и вынуждает атакуемого перейти в партер, а сам, не распуская захвата, становится сзади него.</p>
<p>(5+5)= 10 мин.</p>		<p>Находясь с противником в правой (левой) стойке с обоюдным захватом туловища с правой (левой) рукой, атакующий усилием рук угрожает скрутить</p>

	 <p><b>Изучениеприёма в стойке «Сбивание в партер вращением, захватом руки сверху, выходом».</b></p> <p>И.П. Стойка одноимённая левая (правая).</p>	<p>атакуемого в сторону захваченной руки, вызывая этим у противника защитную реакцию в обратном направлении. Как только атакуемый начнет отклоняться в левую (правую) сторону, проводящий прием, разъединяя пальцы рук, подставляет левую (правую) ногу снаружи правой (левой) ноги противника, захватывает его левой (правой) рукой за разноименное плечо сверху и, потянув за руку на себя, слегка отклоняется назад. Вслед за этими действиями атакующий посылает сзади стоящую правую (левую) ногу вперед-влево (вперед-вправо) и, поворачиваясь напереди стоящей левой (правой) ноге налево (направо), захватывает атакуемого правой (левой) рукой за одноименное плечо снизу, ближе к подмышечной впадине. Захватив руку противника двумяруками и продолжая поворачиваться в левую (правую) сторону под захваченной рукой, атакующий ставит правую (левую) ногу на ковер чуть сзади своей левой (левой) ноги, а плечо правой (левой) руки атакуемого кладет себе на шею и повисает на его руке. Упираясь ногами в ковер и дернув противника руками за руку на себя-вниз, атакующий выводит противника из равновесия и, падая вперед, увлекает его за собой. Опускаясь на правое (левое) колено, проводящий прием крепко удерживает противника правой (левой) рукой за одноименную руку, а левую (правую) руку снимает с правой (левой) руки и захватывает ею его туловище сверху в тот момент, когда он опускается на ковер. Освобождая из-под правого (левого) плеча свою голову и ставя левую (левую) ногу на колено между ногами атакуемого, атакующий завершает перевод в партер.</p>
		<p>Наиболее удобное положение для проведения приема: атакуемый находится в высоком партере, а его руки расставлены на ширину плеч или шире. Атакующий становится сзади-слева (сзади-справа) от противника на правое (левое) колено, а левую (правую) ногу ставит на ступню вперед-в сторону.</p>
<p>(5+5)= 10 мин.</p>	 <p><b>Переворот «накатом» рычагом.</b></p> <p>Атакующий (А) – справа (слева), сбоку, лицом к голове Противника (П).</p>	<p>Затем накладывает левую (правую) руку предплечьем на шею атакуемого, продвигается вперед-влево (вперед-вправо), выносит правую (левую) ногу снаружи левого (правого) колена противника, а левую (правую) - дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую (левую) руку под левое (правое) плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево (вперед-вправо) переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Если противник становится на мост, то атакующий во время переворота освобождает правую (левую) руку от захвата своего предплечья и, захватив его спереди за шею с плечом, старается дожать на лопатки. Дляэтого он подтягивает атакуемого к себе за плечо и шею, а грудьюнадавливает на его грудь.</p>



<p>(5+5)= 10 мин.</p>	 <p><b>Переворот «откатом» захватом дальней руки сзади-сбоку.</b></p> <p>Атакующий (А) – справа (слева), сзади-сбоку, лицом к голове Противника (П).</p>	<p>Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую (левую) ногу на колено между ногами атакуемого, а левую (правую), согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую (левую) руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи- сверху, а левую (правую) пропускает под его левую (правую) руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилием рук и скручивающим движением в правую (левую) сторону прижимает правую (левую) руку противника к его туловищу, охватывает левой (правой) рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя- и вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево</p>
		<p>(вправо), переносит правую (левую) руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое (левое) плечо выше кисти своей левой (правой) руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый (правый) бок, атакующий переворачивает его спиной к коврику и дожимает захватом руки и шеи спереди.</p>
<p>10 мин.</p>	<p><b>Развитие командного духа. Игра в «Регби».</b></p>	<p>Занимающиеся делятся на две команды. Цель игры как можно больше забить мячей в ворота команды-сопругника. Побеждает та команда, которая забила больше мячей.</p>
<p>3х10 раз. 3х10 раз. 3х10 раз. 10 мин. <b>Итого: 60 мин.</b></p>	<p><b>Упражнения для развития силы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- упражнения на пресс;</li> <li>- приседание.</li> </ul>	
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ</b></p>		
<p>2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. <b>Итого: 7 мин.</b> <b>ВСЕГО: 90 мин.</b></p>	<p>Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Успокаивающие дыхательные упражнения. Построение группы. Подведение итогов занятия. Задания на дом. Выход из зала.</p>	<p>Вокруг ковра – 3 круга.</p>

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 2-Й ГОД (8-9 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 16-18.**

### Теория

## Примерный план теоретических занятий 2-ого этапа начальной подготовки

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

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

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

Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

### **Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в СССР (1 час)**

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной войны(1941-1945 гг.). Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 г.). Вступление советской Федерации борьбы в Международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

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

мастерства борцов.

### ***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 час)***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа).

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

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

Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влиянии на организм занимающихся.

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

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

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

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

### ***Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль (2 час)***

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

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

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

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

### ***Тема 8. Проблема повышения качества технической подготовки борцов греко-римского стиля (4 часа)***

Роль начальной технической подготовки при обучении греко-римской борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в греко-римской борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов греко-римского стиля. Формирование содержания и распределения учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров.

Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «лидирования». Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

### ***Тема 9. Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в греко-римской борьбе (4 часа)***

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике обучения базовой технике.

Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки. Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля. Сущность учебно-тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки.

Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов обучения приемам борьбы.

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

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

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной.

Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

### ***Тема 11. Физические качества борца (2 часа)***

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

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

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

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

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

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО.

Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень).

Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

Примерное содержание технико - тактической подготовки представлено в план-схеме годичного цикла подготовки для 2-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки и в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 17

## План-схема годичного цикла подготовки для 2-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки

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

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



Таблица 18

**Практика технико - тактической подготовки годичного цикла для 2-го  
года спортивной подготовки**

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

№ нед ели	Стой- ка	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой в партере
1.		Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере - переворотов скручиванием	
2.		Повторение в стойке бросков наклоном, в партере - переворотов забеганием	
3.		Повторение в стойке бросков подворотом, в партере - переворотов накатов	
4.		Повторение в стойке бросков через плечи, в партере переворотов переходом	
5.	Од- ноим енная *	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом руксбоку (в высоком партере и лежа на животе)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем наплече (или на шее). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным с отрывом от ковра.	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.
9.		Повторение пройденного материала	
10.	Разно имен ная	То же, что и в № 5	Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.

13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки.
14.		Повторение пройденного материала	
15.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом захватом предплечья другой руки изнутри. Дожим захватом руки и туловища сбоку сидя и лежа. Уходы с моста.
16.		Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с захватом рук сверху. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки. Бросок подворотом с захватом сбоку плеча с шеей.
19.		Повторение пройденного материала	
20.	Разноименная	То же, что и в № 15	Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста.
21.		То же, что и в № 16	Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что и в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что и в № 18	Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
24.		Повторение пройденного материала	
25.	Одноименная	Скручивание захватом рук с головой. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом).	Переворот захватом шеи и туловища сверху. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку Уходы с моста.
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.
27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища с боку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что и в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что и в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что и в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).



9.	Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Изучение защиты против приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Изучение контрприемов		+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+
14.	Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+
15.	Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+
16.	Отработка комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+
17.	Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Изучение приемов с подготовками		+	+		+	+	+	+	+
19.	Изучение защиты		+	+		+	+	+	+	+
20.	Изучение контрприемов		+	+		+	+	+	+	+
21.	Изучение комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+
22.	Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+
23.	Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+
24.	Отработка комбинаций приемов			+		+	+	+	+	+
25.	Учебные схватки		+			+			+	
26.	Учебно-тренировочные схватки			+			+			+
27.	Тренировочные схватки			+			+			+
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+

### **.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 3-Й ГОД (9-10 ЛЕТ)**

Примерные темы теоретических занятий, содержание программного материала и карты учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля (борьба стоя и в партере) представлены в **таблицах 20-22**

#### **Теория**

#### **Примерный план теоретических занятий (в часах)**

Таблица 20

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Физическая культура и спорт в России в начале XX в.	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Физические упражнения – основные средства физического воспитания	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в спортивной борьбе	4

7.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	2
8.	Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения	4
9.	Инновационные методологические константы в спортивной борьбе	4
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	4
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4
12.	Планирование спортивной тренировки	2
13.	Правила соревнований	2
14.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	3
16.	Разминка в спорте	2
17.	Построение программ занятий	4
<b>Всего часов:</b>		<b>45</b>

### ***Тема 1. Физическая культура и спорт в России в начал XX в. (1 час)***

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

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

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*United World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

### ***Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма (2 час)***

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

### ***Тема 4. Физические упражнения – основные средства физического воспитания(2 часа)***

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений.

Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

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

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

***Тема 6. Классификация в спортивной борьбе (4 часа)***

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

***Тема 7. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (2 час)***

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

***Тема 8. Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе методика обучения (4 часа)***

Общие основы методики обучения греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала.

Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лидирования». Вспомогательные упражнения, используемые в греко-римской борьбе.

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

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

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе.

Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в

спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца греко-римского стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

#### ***Тема 10. Общая характеристика спортивных упражнений (4 часа)***

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

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

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость.

Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости.

Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

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

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

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

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории.

Обязанности и права участников.

Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

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

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов.

Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов.

Особенности тестирования юных спортсменов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль факторов внешней среды.

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

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

***Тема 16. Разминка в спорте (2 часа)***

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки.

Особенности разминки перед схваткой.

***Тема 17. Построение программы занятий (4 часа)***

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

Примерное содержание технико - тактической подготовки представлено в план-схеме годичного цикла подготовки для 3-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки и в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки.



Таблица 21

## План-схема годичного цикла подготовки для 3-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки

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

Акробатика Самостраховка Упражнение на "мосту"	4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждую разминку4-6 упражнений в разминке Обязательный комплекс в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на "мосту"												
II. Игровые комплексы (номера заданий): - игры в касания - игры в блокирующие захваты - игры в атакующие захваты - игры в теснение соперника	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами  4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами 4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами												
III. Элементы техники 1. В стойке 2. В патере	Последовательное освоение новых элементов техники и тактики вольной борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках												
3. Решение эпизодов схватки приемами	Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами												
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x		x					x		12
V. Инструкторская и судейская практика					x	x	x	x	x				
VI. Восстановительные мероприятия					x	x	x	x	x				
VII. Виды обследования						УМО						УМО	2

Таблица 22

**Практика**  
**Программа 3-го года этапа начальной подготовки**  
**(«Базовая технико-тактическая подготовка-1»)**

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.	Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
2.	Повторение бросков наклоном переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.				
3.	Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
4.	Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
5.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье.	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье.	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
11.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
12.			Статическая и динамическая защита против бросков наклоном.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.

13.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
14.		Повторение пройденного материала			
15.	Од- нои мен ная	За шею и разноим енное предпле чье.	Динамические подготовки к проведению против подворотов и сваливаний скручиванием.	Атакующ ий – сверху, сбоку, лицом к голове Противни ка	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов.		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием в сторону рабочей ноги противника		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
19.		Повторение пройденного материала			
20.	Разн оим енная	За шею и разноим енное предпле чье.	Динамические подготовки к проведению под-воротов и сваливаний скручиванием.	Атакующ ий – сверху, сбоку, лицом к ногам Противни ка	Комбинации при переворотах скручиванием
21.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
22.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на рабочую ногу противника		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
23.			Динамические подготовки к проведению бросков через плечи..		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
24.		Повторение пройденного материала			
25.	Од- нои мен ная	Обхват туловища с ближней рукой	Динамические подготовки к проведению переводов рывком, нырком и вращением.	Атакующ ий - сверху, сзади и сбоку.	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
26.			Динамические подготовки для проведения переводов на опорную ногу противника	Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.

28.			Динамические подготовки для проведения сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.		Повторение пройденного материала			
30.	Разноименная	За туловище из под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков прогибом и переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам. Противник - в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Динамические подготовки для проведения сваливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков подворотом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические подготовки для проведения сваливаний в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.		Повторение пройденного материала			
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье.	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием.	Атакующий - на мосту. Противник – удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
36.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.			Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.
38.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
39.		Повторение пройденного материала			

## Схемы недельных циклов занятий на этапе начальной подготовки 3-го года

[illegible]

18.		Отработка комбинаций приемов										+	+	+	+	+
19.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+
20.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+
21.		Изучение защиты	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+
22.		Изучение контрприемов	+	+	+	+	+			+		+	+	+	+	+
23.		Изучение комбинаций приемов	+	+	+	+	+						+	+	+	+
24.		Отработка приемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.		Отработка защиты и контрприемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.		Отработка комбинаций приемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Учебные схватки			+					+					+	
28.		Учебно- тренировочные схватки					+					+				+
29.		Тренировочные схватки					+					+				+
30.	Заключительная часть	Силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32.		Подведение итогов. Задание на дом														

### Психологическая подготовка борцов

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте.

Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта, психофизиологии и биофизики уделяют особое внимание разработке специальных технологий по психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов высокой квалификации – длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагополучие в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной подготовки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в ходе соревнований чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности проявлять в трудных ситуациях морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и максимально настроиться на полную реализацию их в соревновательной деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;
- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и



специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств спортсмена.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

#### **4.1.2. Структура и содержание спортивной подготовки на тренировочном этапе (спортивной специализации) (11-15 лет)**

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

Преемственность 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-преподавателю, на наш взгляд, более творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающим 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 14, 15).

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 годичного 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 16, 17.

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 мин).

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

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

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 24 и 25.

**годового цикла подготовки и примерное распределение учебного материала для 1-2 годов обучения  
тренировочного этапа (спортивной специализации)**

Структура годичного цикла	Месяцы												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	Периоды													
	Подготовительный				Соревнователь-ный		Подготовительный			Соревновательн-ый		Самоподготов-ка		
	Этапы													
	ОПЭ	СПЭ	ЭНПС		СЭ		СПЭ.	КПЭ.	ЭНПС	СЭ		ВРЭ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250	
	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250	
Соревнования: учебные контрольные основные количество схваток		x	x	x	x		x	x	x	x			8	
			x	x		x		x		x			5	
					x		x		x		x		4	
					2		4		2		4		12	
Учебный материал I. Специально-подготови- тельные упражнения: Акробатика Самостраховка Упражнение «на мосту»														
	6-8 упражнений в каждом занятии													
	4-6 упражнений в разминке													
	Обязательный комплекс в разминке; 4-8 мин в основной и заключительной частях занятия решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на "мосту"													

Комплексы КТ для развития: - ловкости - быстроты - силы - выносливости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
		x		x		x		x		x			
	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</p> <p>1-20      21-40      41-60      61-80      81-100      101-120      121-140      141-160      161-180      181-200      201-220</p> <p>221-240</p> <p>4-8 мин 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 25

**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 4 5	3 2 3	3 4 3		3 2 2	3 4 3	1	Активный отдых
IV V	Предсоревновательная подготовка	12	6 6	2 2	3 2	1 2	2 2	3 2	1 2	
VI VII VIII	Соревновательный период	12	3 4 5	2 2 2	3 2 2		3 2 2	1	Соревнования (4 час) Соревнования (4 час) Соревнования (4 час)	

Таблица 26

**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
<b>МЦ - тренировочный (общеподготовительный этап)</b>				
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.	3 30 6 45 2 40

			Упражнения на внимание. Заключительная часть	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 26.

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. Кросс 5 км Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть): 6 станций, 3 подхода – 1 мин работы, 1 мин отдыха; 2 – 4 круга, отдых между кругами 4 мин. (во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление). Заключительная часть	30 40 60 5
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Теория. Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах Упражнения на внимание Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту.	30 15 6 6 45 12

			100	Специальные упражнения. Заключительная часть	15 6
Суббота	Активный отдых			Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.). Посещения парной бани (сауны), самомассаж	
Воскресенье	Активный отдых				

**Продолжение таблицы 26**

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

**Продолжение таблицы 26**

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	

Таблица 27

**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
<b>МЦ тренировочный</b>				
	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Изучение и совершенствование техники и тактики		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.	3 12 5 7

Понедельник	борьбы. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	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	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 27

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).	3 12 5 7 12 4 12 5

			Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Круговая тренировка по типу интервальной. Упражнения на расслабление	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 27

1	2	3	4	5
<b>МЦ – подводящий</b>				
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 27

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Четверг	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	5
			Разминка: ОПУ в движении.	10
			Упражнения с элементами риска.	5
			Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивания на сохранение равновесия.	10
			Индивидуальное совершенствование техники и тактики.	20
			Тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках в стойке и партере на мосту.	24 4
			Упражнения на внимание, координацию и расслабление	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.	15
			Установка на предстоящие соревнования	30
Суббота Воскресенье	Соревнования			

Таблица 28

**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
<b>МЦ – восстановительно-поддерживающий</b>				
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты и ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.	10
			Упражнения с элементами риска.	5
			Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом.	10
			Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.)	20
			Тренировочные задания на мосту.	2
			Спортивные игры (баскетбол)	40
			Разминка: ОПУ в движении.	10

Вторник	Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств Нагрузка выше средней	135	Упражнения с элементами риска.	5
			Эстафета.	25
			Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.	10
			Индивидуальное совершенствование элементов техники (без бросков).	20
			Спортивные игры (футбол). Упражнения на расслабление	60 5

## Продолжение таблицы 28

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

Суббота	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, горячий душ, самомассаж	45
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельная прогулка на свежем воздухе	

Таблица 29

**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
<b>МЦ – базовый (общеподготовительный этап)</b>				
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

1	2	3	4	5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках по заданию. Воспитание волевых качеств 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
			Вводная часть. Теория: анализ тренировочных схваток. Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах.	3 15 20

Суббота	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	135	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	15 50 7 20 5
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	
МЦ - базовый (специально-подготовительный этап)				
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 29**

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	109 Вводная часть.	5
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	15
			Специальные упражнения на мосту.	10
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.	15
			Изучение ТТД в партере и стойке.	50
			Учебно-тренировочные схватки по заданию.	3-4
			Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление.	15
Четверг	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Подведение итогов урока	5
			Вводная часть.	5
			Теория.	15
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения на мосту	20
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	60
			Тренировочные схватки 3+3, 3+3.	15
			Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.	10
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	5

## Продолжение таблицы 29

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	

## Продолжение таблицы 29

1	2	3	4	5
<b>МЦ – тренировочный (специально-подготовительный этап)</b>				
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
			Вводная часть.	5

Вторник	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней	135	Теория.	15
			Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения, упражнения в парах.	15
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя	90	Специальные упражнения на мосту.	5
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	50
			Тренировочные схватки 3+3 3+3.	15
			Индивидуальное совершенствование и исправление ТТД.	20
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	5
			Вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	10
			Игра в баскетбол (регби) 15+15.	30
			Упражнения с тяжестями 5 2.	10
			Подведение итогов.	2
			Упражнения на восстановление	35

## Продолжение таблицы 29

1	2	3	4	5
Четверг	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование ТТД по заданию. Нагрузка большая	135	Вводная часть.	6
			Разминка (ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. специальные упражнения на мосту.	30
			Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+5;	15
			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.	72
			Учебно-тренировочная схватка 3+3.	7
			Упражнения на восстановление	5

Пятница	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть.	3
			Теория.	15
			Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения.	20
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	40
			Тренировочные схватки 3+3 3+3.	15
			Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД.	25
			Специальные упражнения.	10
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	2

Продолжение таблицы 29

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			
МЦ – восстановительно-поддерживающий (восстановительно-подготовительный этап) □				
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

Продолжение таблицы 29

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 29

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.	3 20 40 20

			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	2
Пятница Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть.	3
			ОРУ с отягощением.	5
			Специальные упражнения с партнером.	5
			Игра в баскетбол.	30
			Заключительная часть.	2
День	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	5
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	20
			Специальные упражнения.	10
			Изучение ТТД в партере и стойке.	50
			Заключительная часть.	5
Суббота	Развитие общей выносливости	45	Игра в футбол.	20
			Восстановительные средства.	25
Воскресенье			Прогулка. Активный отдых	

### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-2-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в приложении 14. 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 технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1 - 2- го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) (таблица 30).

**Таблица 30**

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

№ нед ели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А - сзади- сбоку, слицом в сторону головы противника; А - со стороны головы противника	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение сбиваний в партер рывком; Повторение сбиваний в партер нырком	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Повторение переворотов подкатом (скручиванием)
3	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение бросков наклоном Повторение бросков	А – сзади-сбоку, лицом в	Повторение переворотов откатом забеганием
	правосторонняя)	прогибом разгибаясь перед собой (наклоном)	сторону головы противника	

4	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение бросков подворотом («мельница»); Повторение бросков прогибом вращаясь (вертушка)	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Повторение переворотов накатом и откатов переходом
5	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение бросков подворотом и прогибом	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Повторение переворотов подкатом (накатом) и завалом (прогибом)
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов откатов (скручиванием), защит и контрприемов от них
8	Разноимённая	Совершенствование сбиваний в партер нырком, защит и контрприемов от них	П – на животе А – сверху лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов откатом забеганием, защит и контрприемов от них
9	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов откатом переходом, защит и контрприемов от них
10	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Разноимённая	Совершенствование бросков прогибом разгибаясь (наклоном), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов накатом (прогибом), защит и контрприемов от них
13	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование бросков проворотом, защит и контрприемов от них	П – на животе А – сверху лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов накатом (перекатом), защит и контрприемов от них



14	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков подворотом («мельница»), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов откатом (скручиванием), защити контрприемов от них
15	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков наклоном (сваливаний сбиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противник а	Совершенствование завалов (переворотов прогибом), защит и контрприемов от них
18	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков подворотом (сваливаний скручиванием), защити контрприемов от них с использованием	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противник	Совершенствование переворотов накатом (прогибом), защит и контрприемов от них
		подводящих специально-подготовительных упражнений	а	
19	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков проворотом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них

20	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков отворотом (подворотом), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально- подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование сбиваний в партер рывком («входом», «зашагиванием» тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально- подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов откатом (скручиванием), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование сбиваний в партер нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально- подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование переворотов накатом (перекатом), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование бросков наклоном (сваливаний сбиванием), тактических	П - на животе А -сверху лицом в сторону	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
		подготовок к ним, защит и контрприемов от них	головы противника	
25	Разноимённая	Совершенствование бросков прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально- подготовительных упражнений	П - на животе А -сверху лицом в сторону головы противника	Совершенствование завалов (переворотов прогибом), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

27	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование комбинаций со сбиванием в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование комбинаций с откатами (переворотами скручиванием), защит и контрприемов от них
28	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном (сваливаниями), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование комбинаций с откатами забеганием (переворотами забеганием), защит и контрприемов от них
29	Разноимённая	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование комбинаций с откатами переходом и накатами (переворотами переходом и перекатом), защит и контрприемов от них
30	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование комбинаций с переворотами подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом (скручиваниями), защит и контрприемов от них
33	Разноимённая	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование комбинаций с бросками накатом (через спину), защит и контрприемов от них
34	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя )	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	Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование комбинаций с бросками проворотом, защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и ухода 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.			

### **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 31 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 31

**Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития ловкости**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I станция</b>	<b>Общее время 8 мин</b>	
<b>Акробатические упражнения</b> 1. «Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх - группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10ч÷16 раз 2 мин; 4 серии по 5÷8 раз 2 мин; 4 серии по 10÷14 раз	
<b>II станция</b>	<b>8 мин</b>	
<b>1. Игры в касания</b>  <b>2. Игры в дебюты</b>	4 мин; 4 задания по 5-7 раз  4 мин; 4-6 исходных положений по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя  В форме соревнования между парами
<b>III станция</b>	<b>8 мин</b>	

<b>Упражнения в парах</b> 1. Переноска партнера на плечах а) по коврику б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4х10 м 4х10 м 4х10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6÷8х10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
<b>IV станция</b>	<b>8 мин</b>	
<b>Упражнения с мячом</b> 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекаладывая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4х8÷12 2 мин; 4х8÷12 2 мин 4х8÷123 мин 4, 8÷12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
<b>V заключительная станция</b>	<b>8 мин</b>	<b>Для всех занимающихся</b>
1. Игра "регби на коленях" 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2х4 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.

## 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 32):

**Таблица 32**

### 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 33.

**Таблица 33**

**Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<b>Подготовительная станция</b> 1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения 2. Упражнения на растягивание	8-10 мин  5 мин  3-5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью партнера
<b>I станция</b> <b>Упражнения с мячом</b> 1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м 2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади 3. И.п. - лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	2 мин, 8-12 раз  3 мин, 6-14 раз  3 мин, 10-20 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
<b>Варианты упражнений</b> 1) По сигналу ловля падающего мяча 2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча 3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера 4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м 5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин, 10-20 раз 2 мин, 10-20 раз 4 мин, 10-20 раз  2 мин, 4-5 с 2 мин, 10-20 раз  □	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
6) Подвижная игра "мяч в воздухе"	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре.

		Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
<b>II станция</b> <b>Акробатические упражнения</b> 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин, 8-12 раз  4 мин, 12-16 раз  2 мин, 9-12 раз	В форме соревнований
<b>Варианты упражнений</b> 1) И.п. - лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п. - то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д. 4) Передвижение на четвереньках 5) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 6) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. 7) Кувырки вперед и назад 8) Забегания на мосту в обе стороны	2 мин, 4x5-10  4x5-10  4x5-10  4x10-20 м 4x10-20  4x10-20  4x10-20 4x5-10 с	В форме соревнований на большее число повторений      В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет
<b>III станция</b> 1. Игры в касания  2. Игры в дебюты	4 мин  4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с Установка на максимальную скорость движений
<b>IV станция</b> <b>Специально-подготовительные упражнения</b> 1. Имитации приёмов  2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места 3. Уклоны, уходы от захватов, имитируемых партнером	2 мин, 10x4-6  2 мин, 4x10 с  4 мин, (10-5)x4-5	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<b>Варианты упражнений</b> 1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотов	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом

2)Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе 3)Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8)x(5-10с)  3 мин (4-8)x(5-10с)	случае увеличивается количество серий до 15-20В форме соревнований на большее количество повторений
2.1)Передвижения в упоре лежа	2 мин 4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
2)Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра 3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки 3.1)Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч) 2)Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра 3)Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	3 мин 10-20 раз  3 мин (4+4+4)x5-10 с 2 мин 4x5-10 с  4 мин 10-20 раз  2 мин 4x5-10 с	Установка на точность и максимальную скорость движения  В форме соревнований на большее количество повторений  Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большее количество повторений
<b>V заключительная станция</b> 1.Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений 2.Баскетбол по упрощенным правилам	4 мин 4-8 раз 4x2 мин	Для всех занимающихся  Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальных

## 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 таблица 34.

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 34

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

<b>Методические положения</b>	<b>БМВ</b>	<b>ММВ</b>
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме 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 греко-римской 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 35).

Таблица 35

### Примерная схема круговой тренировки для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная станция</b> Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнения на растягивание	4 мин 2 мин 2 мин 4x10-20 м 2 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке  В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
<b>I станция</b> Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
<b>II станция</b> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3x(6-8+10)	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)
<b>III станция</b> Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<b>IV станция</b> Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<b>V станция</b> Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками

<b>VI станция</b> Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<b>Заключительная станция</b> Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

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, гири - 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 висе 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 хватом туловищасзади.

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 26 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)
			Интенсивно сть упражнения(в % от max) и пульс (уд./10с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторенийв серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Аэробная	Однократн ый равномерны й	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократн ый переменны й	20-80% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 минс борьбой на руках или теснением в максимальном темпе в течение 30-60 с)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстано- вления 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

## Теория

Примерные темы теоретических занятий для тренировочного этапа 1-го и 2-го годов обучения представлены в таблицах 37 и 38.

**Таблица 37**

### 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
	<b>Всего часов:</b>	<b>45</b>

**Таблица 38**

### 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, возникающих при спортивной деятельности	2

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.	Формирование общей 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.	Построение программы микроциклов	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>83</b>

#### **4.1.2. Организация и планирование тренировочного процесса в группах 3-4 годов обучения тренировочного этапа (спортивной специализации)**

##### **Общие замечания по планированию учебно-тренировочного процесса**

План–схема годичного цикла подготовки представлена в таблице 39. Примерная схема распределения занятий в недельных микроциклах представлена в таблице 40. В таблицах 41-50 приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики греко-римской 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.

Некоторые из этих заданий представлены ниже в соответствующих разделах. Вместе с тем следует использовать учебный материал, представленный ранее (табл. *16, 17, 18, 30, 31, 32*).

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.

Некоторые из этих заданий представлены ниже в соответствующих разделах. Вместе с тем следует использовать учебный материал, представленный ранее (таблицы *15, 16, 17, 29, 30, 31*).

### Таблица 39

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

Структура годичного 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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	270	
	5	10	10	10	12	12	12	10	12	12	12	5	450	
Соревнования: учебные контрольные основные количество схваток		x	x	x	x	x		x	x	x			8	
		x	x	x	x			x	x				6	
			x	x	x	x			x	x			6	
			4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5			24-30	
Учебный материал I. Специально-подготовительные упражнения:														
Акробатика Самостраховка Упражнение на "мосту"	6-8 упражнений в разминке на каждом занятии													
	4-6 упражнений в разминке на каждом занятии													
Комплексы КТ для совершенствования: 1) ловкости; 2) быстроты;	Обязательный комплекс в разминке; решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на "мосту" в основной и заключительной частях занятия													

3) силы; 4) выносливости;	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	x	x	x				x	x			x	x	
	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												
	<div>8-12 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</div> <div>12-24 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</div> <div>8-12 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</div> <div>8-12 мин. в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</div>												
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	
2.		18	6	3	3	3	3	3	3	АО
3. Утро	Подготовительный период (спорткласс)	5	5	1	1		1	1	1	
Вечер		13	5	3	3		3	3	1	АО
4. Утро	Предсоревновательная подготовка (спорткласс)	6	6	1	1	1	1	1	1	
Вечер		12	6	2	2	2	2	2	2	АО
5. Утро	Подготовка в условиях (УТС) (спорт.классы)	6	6	1	1		1	1		
День		4	3		1	1	1	2	1	
Вечер		8	4	2	2	1	2	2		АО
6. Утро	Соревновательный период			1	1		1	1		
Вечер		18	10	2	3	1	2	1	1	Соревнования (3 ч)
7. Утро	Соревновательный период			1		1	1			
Вечер		18	8	3	1	3	1	1		Соревнования (6 ч)
8. Утро	Соревновательный период			1	1	1				
Вечер		18	7	2	2	1	1			Соревнования (9 ч)

## **Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники 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 технико-тактической подготовки представлено в **Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3 - 4-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации)** (таблица 41).

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

№ недел и	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, лицом в сторону головы (ног) противника, сзади-сбоку, 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	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение сбиваний в партер рывком Повторение сбиваний в партер нырком Повторение сбиваний в партер вращением	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Повторение переворотов откатом (скручиванием)
3	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение бросков наклоном (сбивания) Повторение бросков прогибом разгибаясь (наклоном)	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны	Повторение переворотов откатом «забеганием»

			головы	
4	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение бросков подворотом (мельница) Повторение бросков прогибом вращением (вертушка)	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Повторение переворотов накатом (перекатом) и откатом «переходом»
5	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Повторение бросков подворотом и прогибом	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Повторение переворотов подкатом (накатом) и завалов (прогибом)
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них
8	Разноимённая	Совершенствование сбиваний в партер нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди,	Совершенствование переворотов накатом (перекатом), защит и контрприемов от них

			со стороны головы	
9	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально- подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов откатом «переходом», защит и контрприемов от них
10	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Разноимённая	Совершенствование бросков проворотом, защиты контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование перебрасываний вращаясь (бросков накатом), защит и контрприемов от них
13	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование бросков отворотом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника	Совершенствование перебрасываний прогибом (бросков прогибом), защит и контрприемов от них

			А – спереди, со стороны головы	
14	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование бросков поворотом (мельница), защит и контрприемов от них	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них
15	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование бросков наклоном (сваливаний сбиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов откатом «забеганием», защит и контрприемов от них
18	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование бросков подворотом (сваливаний скручиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы	Совершенствование переворотов завалом (прогибом), защит и контрприемов от них

	правосторонняя)	упражнений	противника А – спереди, со стороны головы	
19	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование проходов в корпус, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них
20	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование проходов в корпус, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов откатом «переходом» (скручиванием), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование сбиваний в партер нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием	А – сзади-сбоку, лицом в сторону	Совершенствование переворотов накатом (перекатом), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них

	правосторонняя) я)	подводящих специально-подготовительных упражнений	головы противника А – спереди, со стороны головы	
24	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя я)	Совершенствование бросков наклоном (сваливаний сбиванием), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов подкатом (накатом), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Разноимённая	Совершенствование бросков прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование переворотов завалом (прогибом), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя я)	Совершенствование комбинаций со сбиванием в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование комбинаций с переворотами подкатом (скручиванием), защит и контрприемов от них
28	Одноимённая (левосторонняя	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним,	А – сзади-сбоку, лицом в	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «забеганием», защит и



	я, правосторонняя я)	защит и контрприемов от них	сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	контрприемов от них
29	Разноимённая	Совершенствование комбинаций с бросками разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование комбинаций с переворотами откатом «переходом» и накатом (перекатом), защит и контрприемов от них
30	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя я)	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади- сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование комбинаций с переворотами подкатом (накатом), защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя я)	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование комбинаций с перебрасываниями прогибом, защит и контрприемов от них
33	Разноимённая	Совершенствование комбинаций с бросками	А – сзади-	Совершенствование комбинаций с

		подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	перебрасываниями вращением, защит и контрприемов от них
34	Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защиты контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Разноимённая, одноимённая (левосторонняя, правосторонняя)	Совершенствование комбинаций с бросками проворотом, защит и контрприемов от них	А – сзади-сбоку, лицом в сторону головы противника А – спереди, 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.			

## 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.

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. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Таблица 42

### 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
<b>МЦ – тренировочный (общеподготовительный этап)</b>				
Понедельник	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть	3
			Кроссовая пробежка - 1 км	4-5
			ОРУ с отягощением	10
Утро	Развитие специальной	90	Специальные упражнения с партнером	25
			Восстановительный бег	2
2-я половина дня	выносливости		Вводная часть	3
			Разминка	15
			Специальные упражнения с партнером	5
			Изучение Т.Т.Д. в партере и стойке	40

		141	Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером, с манекеном Заключительная часть	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	3 15  5 40 7
			партнером и манекеном Заключительная часть	15 5
			Вводная часть ОРУ с отягощением	3 5

Пятница Утро	Развитие общей выносливости	45	142 Специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол Заключительная часть	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 43**

**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	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20

	выносливости Нагрузка средняя	День 90 <sup>143</sup>	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	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (кросс)–3000м □ Специальные упражнения	20 25
	Нагрузка ниже средней	Вечер 90	Восстановительные □ мероприятия □ (баня, массаж)	90
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

**Таблица 44**

**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	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2 20	5+20
	Нагрузка средняя	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  Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег □ □ ОРУ □ □ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (баскетбол) 2 20	5+40
		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	Утро 45	Бег	18

	физических качеств	144	ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	10 20
	Нагрузка средняя	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) 2x20	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	ОФП (футбол) 2 20	10+40
		Вечер 90	Баня, массаж	50
Воскресенье	Активный отдых	40	Прогулка	40

Таблица 45

**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	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20



	Нагрузка выше средней	День 90 <sup>145</sup>	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	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2 20	5+40
	Нагрузка средняя	Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (регби) 2x20	5+40
	Нагрузка большая	Вечер 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4 6, п. 2 4 УТсхв. – 3 + 3	15 23 7
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
	Нагрузка большая	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	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
	Нагрузка ниже средней	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 46**

□

### 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 перекладинах 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 головы	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 перекладинах 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 напрыгиванием 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 15с	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.Наклонясь 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

## 4.2. Учебно-тематический план

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

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке лыжников к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для лыжных гонок, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **VII. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191-н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),



профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

## **VIII. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **8.1. Список литературных источников**

#### **Основная литература**

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства //Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.

4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. –240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") /Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А. Г. Греко-римская борьба: учеб. / А. Г. Семенов, М. В.Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Бирюлина Е.В. и др. --М.: 2017.- 68 с.
11. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
12. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
13. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с, илл.
14. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. –М.: Советский спорт, 2000.–384 с. илл.

## 8.2. Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.

2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О. А. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Бакулин, В. С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн.
8. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
9. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
10. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.
- Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /
- 11.Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
- Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142 с.
12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед наук. – М., 1971. –27 с.
13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
14. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкульт. и спорт, 1975. -197с.
- 15.
- 16.Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
- 17.Женская вольная борьба / под ред.Б.А.Подливаева, Ю.А.Шамурдова. М.: изд-во «Спорт», 2019, 520 с.

- 18.Иванов, И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И. И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
- 19.Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
- 20.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.
- 21.Кузнецов, А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
- 21.Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Издательство Камского политехнического института. 2002. 325 с.
- 22.Кузнецов, А.С.Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование /А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.
23. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография /А.С.Кузнецов, Д.Р.Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. - 164
24. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С.Кузнецов, Ю.Ю.Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128с.
25. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: . - системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
26. Купреишвили, Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий //Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1974 -С.35-36.
27. Мамиашвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Мамиашвили. – М., 1998. – 22 с.
28. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
29. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
30. Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.
31. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

32. Морфология человека. (под ред Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.
33. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.
34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1]с.: ил. – (Профессия тренер).
35. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: А/ реф. дисс. канд. пед наук. – М.: 1997.- 22 с.
36. Пилюян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.
37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
38. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.
39. Смертин, Ю. А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. – 18 с.
40. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
41. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
42. Соломахин, О.Б. Повышение надёжности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 132 с.
43. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б. И. Тараканов. – СПб. : СПбГАФК, 2000. – 160 с.
44. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК./Г.С. Туманян. – М., 1983. – 18 с.
45. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов. // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 – С. 11-13.
46. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.
47. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК.- Краснодар, Краснодарс. книж. изд. 1988. с 142 с.

48. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук.- Краснодар. 1993. - 452 с.
49. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.- 103 с.
50. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. -250 с.
51. Юров, И.А. Фрустрированность и талантливость борцов. // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 70-72.
52. Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23.

### 10.1. Список Интернет-ресурсов

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