

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

»

Программа принята на  
педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ  
го г.Кумертау РБ  
Протокол №1 от 31.08.2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУДО ДЮСШ  
го г.Кумертау РБ

 С.А. Андрюшин



Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе  
(разработана в соответствии с федеральными государственными  
требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации  
дополнительных общеобразовательных программ в области физической  
культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам,  
утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года №730)

»

Программа рассчитана на детей от 6 до 18 лет.  
Срок реализации программы 9 лет.

»

г. Кумертау, 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
5. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ
6. ЭТАПЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
8. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
(МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА)
10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА
11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
13. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по греко-римской борьбе для МБОУДО ДЮСШ составлена **на основе следующих нормативных документов:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
4. Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.;
5. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

В данной Программе, в отличие от ранее изданных, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения греко-римской борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

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

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

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

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

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

**На спортивно-оздоровительном этапе:**

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

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

**На этапе спортивного совершенствования:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Учебная работа в МБОУДО ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период МБОУДО ДЮСШ организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

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

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

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

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБОУДО ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях и судейских категориях по спорту», утвержденным Постановлением Госкомспорта СССР № 8/7 от 23.ХН.88 г.), перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения, в учебно-тренировочных группах в условиях МБОУДО ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

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

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и

работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

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

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** состоит из двух подэтапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения), этапа углубленной спортивной специализации (3-5 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоотборной подготовки); подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных

физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

***Цель этапа:*** достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности борцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам и будут изложены в отдельной программе. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях МБОУДО ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.



### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### Многолетней подготовки борцов.

№	Разделы	Группы							
		СО		НП		УТ		СС	
		Годы обучения							
		Весь период	1	2-3	1-2	3	4-5	1	свыше 1
1	Возраст	с 7лет	7-10	8-11	10-14	12-16	14-18	14-17	старше15
2	Объём учебной раб. час/нед	6	6	9	12	15	18	24	24
3	Макс/мин, кол-во человек	15-30	15-30	15-30	12-20	10-16	8-16	4-8	4-8
4	Уровень подготовки	-	3юн	3юн, 2юн	2юн, 1юн	2, 3	2, 1, КМС	КМС	КМС
5	Теоретическая подготовка	12	12	14	21	35	35	44	44
6	Общая физ. подготовка	116	116	118	136	148	194	232	232
7	Специальная физ. подготовка	46	46	78	120	110	156	290	290
8	Техн.-такт. подготовка	72	72	132	159	177	223	340	340
9	Психологическая подготовка	10	10	12	20	40	40	60	60
10	Соревновательная подготовк	4	4	16	24	54	54	74	74
11	Инструкт. и суд. практика			4	6	14	14	26	26
12	Приемные и перевод. испыт	12	12	12	14	20	20	28	28
13	Восстановит. мероприятия			18	40	80	80	140	140
14	Врачебный и мед. контроль	4	4	10	12	12	12	12	12
Общее количество часов		276	276	414	552	690	828	1248	1248

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха

УТГ 1-4 г.о. – соответствие разрядов - 50/50 %.

УТГ 5 г.о. – соответствие 1 разряда и КМС – 70/30%.

Возможно зачисление в группы по результатам контрольно-переводных нормативов.

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенностей организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки. Планирование системы подготовки борцов Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

#### **Практическая подготовка** **Общая физическая подготовка** (для всех групп)

*Строевые упражнения.* Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибания из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через

голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80 % от веса спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, рывок и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержания гири; метание; жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

*Упражнения на батуте.* Прыжок на ноги; прыжок с поворотом на 180, 360° (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед, прыжок на колени; то же с поворотом на 180, 360°.

¼ сальто вперед на живот; ¼ сальто вперед в группировке на живот; прыжок на стопу; ¼ сальто назад согнувшись на спину; ½ сальто вперед согнувшись на живот.

Прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги. Сальто вперед в группировке на ноги; сальто назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги.

¼ сальто вперед согнувшись на живот – ½ сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги.

Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с

поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

*Лыжный спорт.* Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

*Плавание.* Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований.

Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100 м), проплывание дистанции до 300 м. Ныряние, игры на воде.

*Спортивные игры.* Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Гребля.* Прогулки и походы на народных лодках и байдарках.

*Велосипедный спорт.* Обучение технике езды на велосипеде. Езда на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу.

*Тяжелая атлетика.* Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

### **Специальная физическая подготовка** (для всех групп)

Простейшие формы борьбы. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и

их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в само страховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

## **Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы**

НП 1г.о.

### *Техника борьбы в партере*

Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом.

1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.
2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.
4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.
5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

#### Способы освобождения руки, захваченной на ключ

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.
2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.
2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

#### *Техника борьбы в стойке*

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

### **Тактика**

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

### **Подготовка к соревнованиям**

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

### **Группа начальной подготовки свыше 1-го года обучения**

#### *Техника борьбы в партере.*

Перевороты скручиванием.

1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием.

1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевороты выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с рычагом.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б)



накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ.

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот захватом сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища внизу.
2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

*Техника борьбы в стойке.*

Перевод рывком. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушкой)

1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.
2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подворотом.

1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сгибание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища.

Бросок поворотом (мельница). Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сбивание.

1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов.

1. Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной

руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом

руки. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо.

3. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

Тактика.

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

## **Учебно-тренировочные группы (первый год обучения)**

### *Техника борьбы в партере*

Перевороты скручиванием.

1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход вверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом.

1. Захватом шеи и туловища снизу. Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к

атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Захватом туловища с рукой. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье – переворот рычагом.

2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

3. Накат за туловище. Защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке*

Перевод нырком за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шею и туловище. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

1. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.
3. Накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Броски прогибом.

1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться

захваченной рукой в грудь атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

**Сбивания.**

1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

**Примерные комбинации приемов**

1. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку.

Защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

**Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.**

1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высад захватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

**Тактика**

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

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

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года в 2-х турнирах. Соревнования типа «открытый ковер» должны проводиться 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год – около 15.

### **Учебно-тренировочные группы (2-й год обучения)**

#### *Техника борьбы в партере.*

Перевороты скручиванием.

1. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

2. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накато с ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

Бросок прогибом обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы:

а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

#### **Примерные комбинации приемов**

1. Бросок обратным захватом туловища – защита: лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечьем изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в

высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной

руки в сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

#### *Техника борьбы в стойке.*

Перевод рывком за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок с захватом запястья.

Перевод нырком за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом.

1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом.

Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3. Захватом руки и туловища. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

#### *Примерные комбинации приемов*

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.*

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище

спереди.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди-сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

### **Тактика**

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

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

Перед соревнованиями подготовка должна быть не менее 5-ти месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований должно быть не менее 3-х. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день – 2. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год – около 30.

### **Учебно-тренировочные группы (3-й год обучения).**

#### *Техника борьбы в партере.*

Перевороты скручиванием.

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

3. За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием. Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной

рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища. Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

#### Примерные комбинации.

1. Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.

#### *Техника борьбы в стойке.*

##### Броски подворотом.

1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

3. Захватом руки на плечо. Защиты: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом (мельница) обратным захватом запястий. Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

##### Броски прогибом.

1. Захватом шеи с ключом. Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом руки. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

3. Захватом ключом руки сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок,



упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. За туловище. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

#### Примерные комбинации приемов.

1. Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

#### Тактика.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

#### Подготовка и участие в соревнованиях.

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований должно быть не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать 2 раза в месяц. Количество схваток в день – 2. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Общее количество схваток в год – около 40.

#### Учебно-тренировочные группы (выше 3-х лет обучения).

##### *Техника борьбы в партере.*

Перевороты скручиванием.

1. Спереди захватом одной рукой за плечо, другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону

поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприемы: бросок захватом запястья.

#### Примерные комбинации.

1. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

#### *Техника борьбы в стойке.*

Вертушка захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловища. Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски подворотом.

Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

2. Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница).

1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя - вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом.

1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.

2. Захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

3. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

#### Примерные комбинации приемов

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.

2. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок прогибом захватом туловища – защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

#### Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

#### Подготовка и участие в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предварительная подготовка к соревнованиям – не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» - не менее 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях – 6-7. Общее количество схваток в год – около 50.

#### Инструкторская и судейская практика

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления

конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи хронометриста.

## **Группы спортивного совершенствования 1 год обучения**

### *Техника борьбы в партере.*

Перевороты скручиванием.

Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, опереться ногой в сторону переворота. Контрприем: накрывание захватом туловища.

1. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь спиной на бок к атакующему и опереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот забеганием двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом.

1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

2. С ключом и захватом другой рукой под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Бросок прогибом захватом шеи с ключом спереди-сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом.

1. Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

2. Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья.

### **Примерные комбинации приемов.**

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом

другой руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

### *Техника борьбы в стойке*

Броски подворотом.

1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Броски подворотом (мельница).

1. Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом

Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

2. Захватом плеча и шеи сбоку-сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприем: накрывание отставлением ноги.

3. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног сторону поворота.

4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

### Сбивания

1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище спереди; б) скручивание захватом запястья.

2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

### Примерные комбинации приемов

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу – защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание за туловище с рукой.
2. Бросок прогибом за шею с ключом – защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.
3. Сбивание за туловище – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

### Тактика

Изучение технических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника.

### Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изучаемой техники и тактики в условиях соревнований. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматривается 1-2 международных соревнований. Количество турнирных соревнований не менее 6. Количество соревнований типа «открытый ковер» – 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день – 3. Общее количество схваток в год – около 60.

### Инструкторская и судейская практика

Занимающийся должен составить конспект и провести 2-3 полных урока. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности бокового судьи, арбитра, хронометриста, счетчика баллов.

### Группы спортивного совершенствования 2 года и свыше 2 лет обучения

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защит от них с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.). Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Каждый занимающийся должен принять участие в 6-8 соревнованиях в год. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником (при невозможности реализовать основной).

Каждый занимающийся должен составить план-конспект и провести по нему 2-3 урока в течение года.

Каждый занимающийся должен систематически участвовать в судействе соревнования и знать обязанности секретаря.

## Содержание и формы организации занятий

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающихся осваивают на практических занятиях в течение 15-20 минут.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей физической и специальной подготовки, изучения и совершенствования техники и тактики.

Тренировочные занятия служат дальнейшему развитию физических качеств борца, совершенствованию техники и тактики.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технике, проводят тестирования для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных соревнований. Это могут быть квалификационные турниры для начинающих или соревнования в форме спортивных или подвижных игр.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. В каждой части урока решаются определенные задачи.

Подготовительная часть (разминка) длится от 15 до 30-40 минут в зависимости от задач урока и подготовленности группы. Предусматривает построение группы, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений и упражнений на внимание.

Задачи: повысить эмоциональное состояние и работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развивать, совершенствовать такие качества, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, воспитывать смелость, решительность, упорство и т.д. Специальные упражнения выполняются после общеобразовательных.

Основная часть рассчитана на 40-60 мин.

Задачи: изучить технику и тактику борьбы, совершенствовать физические и волевые качества.

При построении основной части урока тренер должен руководствоваться следующими методическими положениями:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части урока, когда организм подготовлен к закреплению новых и оценке знакомых двигательных действий.

2. Рекомендуется такая последовательность упражнений: совершенствование техники, тактики, быстроты, ловкости, силы, силовой выносливости, волевых качеств.

3. Наивысшая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части и постепенно снижаться в последней трети.

Заключительная часть 5-10 мин.

Задачи: постепенно снижать нагрузку, подвести итоги урока и при необходимости дать задание на дом.

### **Общая физическая подготовка**

1. Бег 10, 60 м с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время пробегания дистанции.

2. Пятиминутный бег.

а) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув второй линии разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

б) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Кросс 1000, 2000 и 3000 м.

Кросс проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время пробегания дистанции в минутах, секундах.

4. Прыжки в длину с разбега.

Спортсмен разбегается и толкается толчковой ногой от планки для отталкивания и прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии толчка до линии касания пяток после прыжка является длиной прыжка.

5. Прыжок в высоту с разбега.

Спортсмен разбегается и, толкаясь одной ногой, преодолевает способом перешагивания планку, установленную на определенной высоте. Расстояние от пола до планки будет высотой прыжка.

6. Метание теннисного мяча или гранаты.

Спортсмен берет в руку теннисный мяч или гранату, разбегается до отчерченной на земле черты и, не переступая ее, из-за головы выполняет бросок. Расстояние от черты до места приземления мяча или гранаты будет расстоянием броска.

7. Лыжные гонки 3000, 5000 метров.

Проводится зимой на стадионе на лыжах. Фиксируется время прохождения дистанции в минутах, секундах.

8. Подтягивание в висе на перекладине, количество раз.

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

9. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и



разгибания рук. Сгибание должно выполняться в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

#### 10. Поднимание ног и туловища.

Выполнение этого теста осуществляется из положения лежа на спине руки прямые вверху, ноги вместе. Одновременно поднимаются туловище и ноги, коснуться руками носков ног и вернуться в исходное положение. Фиксируется количество раз.

#### 11. Лазание по канату.

Лазание по канату осуществляется на одних руках без помощи ног. Длина каната – 4 метра. Лазание начинается по сигналу и заканчивается касанием руки верхней точки каната. Фиксируется время поднимания по канату в секундах.

#### 12. Плавание.

Плавание осуществляется в бассейне. Старт спортсмены осуществляют стоя на тумбочке, финиш-касанием руки бортика бассейна. Фиксируется время проплывания дистанции 50 м в секундах.

### **Специальная физическая подготовка**

1. Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 раз вправо, 5 раз влево. Спортсмен становится на «борцовский» мост и выполняет по 5 забеганий в правую, затем в левую сторону. Упражнение начинают выполнять по команде и заканчивают выполнением забеганий в левую сторону. Фиксируется время 10 забеганий.

2. Перевороты на мосту, 10 раз. Спортсмен принимает упор головой в ковер, руки соединены в хват, предплечья касаются ковра. Упражнение начинают выполнять по команде и заканчивают выполнением 10-го переворота. Фиксируется время 10 переворотов.

3. Броски манекена прогибом 15 раз. Спортсмен осуществляет броски манекена прогибом. Тест начинают выполнять по команде и заканчивают при касании ковра спиной манекена при выполнении последнего броска. Фиксируется время выполнения 15 бросков.

4. Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа. Партнер ложится на ковер на живот. Спортсмен осуществляет хват туловища сзади. По команде поднимает соперника вверх до полного выпрямления своего туловища, затем опускает в исходное положение. Фиксируется количество раз.

## 5. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Период обучения</i>	<i>Минимальный количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Максимальный количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки</i>	<i>Разрядные требования</i>
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	6	-
Начальной подготовки	первый год	15	30	6	3 юн
	второй год	15	30	9	3 юн, 2 юн
	третий год	15	30	9	2 юн
Учебно-тренировочный	первый год	12	20	12	1 юн., 2 юн.
	второй год	12	20	12	3 взр., 1 юн.
	третий год	10	16	15	2 взр., 3 взр.
	четвертый год	10	16	18	2 взр., 1 взр.
	пятый год	8	16	18	1 взр., КМС
Спортивного совершенствования (по олимпийским видам спорта)	до года	4	8	24	КМС
	свыше года	4	8	24	КМС
Спортивного совершенствования (по неолимпийским видам спорта)	до года	6	10	24	КМС
	свыше года	6	10	24	КМС
Высшего спортивного мастерства	весь период	2	6	32	МС

УТГ 1-4 г.о. – соответствие разрядов - 50/50 %.

УТГ 5 г.о. – соответствие 1 разряда и КМС – 70/30%.

Возможно зачисление в группы по результатам контрольно-переводных нормативов.

## 6. ЭТАПЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Основными показателями в оценивании результатов развития воспитанников является выполнение контрольных нормативов, тестов, по общей и специальной, теоретической подготовке в группах начальной подготовки, в соответствии с нормативными требованиями учебных программ по видам спорта.

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год:

- входные тесты по общей физической и теоретической подготовке;
- итоговые тесты по общей физической и теоретической подготовке.

Утверждение контрольных нормативов определяются методическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

В группах учебно-тренировочных и группах спортивного совершенствования при оценивании результата развития и достижений воспитанников учитывается также выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

### *Техника выполнения специальных упражнений.*

*Забегания на мосту.*

- **оценка «5»** — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- **оценка «4»** — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- **оценка «3»** — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста*

- **оценка «5»** — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- **оценка «4»** — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- **оценка «3»** — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

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

- **оценка «5»** — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- **оценка «4»** — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- **оценка «3»** — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

*Кувырок вперед, подъем разгибом.*

- **оценка «5»** — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- **оценка «4»** — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- **оценка «3»** — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка

обязательна);

- **оценка «5»** — ритмичный сильный разбег, хороший подскок *и* группировка, фиксация при приземлении.

В предлагаемой программе рекомендуется батарея тестов, которая может быть использована для оценки уровня развития общей и специальной физической подготовленности борцов.

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ДЛЯ ГПП 1 - 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

П/П	Контрольные упражнения, единицы измерения	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		1 год					2 год					3 год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2										
2.	Бег на 60 м (с)						10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	2	4	6	8	10
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	4	8	10	12	15	8	10	12	15	18	10	12	15	18	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160	125	130	145	160	165	130	140	150	160	170
6.	Бег на 400 м (мин,с)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,16	1,14	1,12	1,10	1,8	1,12	1,10	1,8	1,6	1,4
7.	Бег на 800 м (мин,с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,05	3,00	2,55	2,50	2,48	3,03	3,00	2,55	2,48	2,45
8.	Челночный бег 3x10 м с хода(с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9
9.	Техн. подготовка	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Такт. подготовка	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		I год					II год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	155	165	175	185	195
5.	Бег на 800 м (мин,с)	2,52	2,50	2,48	2,46	2,44	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42
6.	Бег на 1500 м (мин,с)	7,30	7,25	7,15	7,10	7,05	7,25	7,20	7,10	7,05	7,00
7.	Челночный бег 3x10 м с хода(с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
8.	Техн. подготовка	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Такт. подготовка	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

**ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДЕНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ГОДА ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
		III год					IV год				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
2.	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	11	13	6	8	10	12	14
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	45	50
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	170	180	190	200	210
5.	Бег на 800 м (мин, с)	2,50	2,48	2,42	2,38	2,34	2,48	2,46	2,40	2,36	2,32
6.	Бег на 2000м (мин,с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,20	9,45	9,35	9,25	9,20	9,18
7.	Челночный бег 3x10 м с хода(с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
8	Техн. подготовка	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9.	Такт. подготовка	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

## 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения. Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть: развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия. Вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции. Вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- \* создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- \* уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- \* специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- \* определение оптимального варианта действий в соревновании;
- \* освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена,



эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно - воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно - воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

## 8. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсменки и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни

физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу –  $PWC_{max}$ . Суть теста в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Определяется мощность мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре «Манарк») на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находится максимальная мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этих тестов испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить определенную нагрузку, зависящую от его веса, продолжительности работы. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест  $PWC_{170}$ . Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям. Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для синхронного плавания;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Сравниваются реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки, что и подвергается оценке. Реакция организма оценивается по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе различных модификаций пробы PWC<sub>170</sub>.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в

динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Все поступающие в ОДЮСШ дети представляют справку от врача-педиатра о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

## **9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ (МЕДИКО ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА)**

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

**Теплая ванна** (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

**Финская суховоздушная баня-сауна** рекомендуется раз в неделю.

Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

При проведении **гидромассажа** температура воды в ванне плюс 35-39°, напор

струи подбирается индивидуально.

**Спортивный массаж** применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

**Медико-биологические средства.** Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

## 10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно - тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны

хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе.

## 11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором МБОУДО ДЮСШ, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических кампаниях;
  - регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
  - просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
  - участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
  - участие в организации и проведении соревнований внутри детско - юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами общеобразовательных школ, классными руководителями и родителями спортсменов.



## 12. Материально-техническое обеспечение программы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Ковер борцовский	1
2	Маты гимнастические	10
3	Борцовские манекены	5
4	Перекладина навесная	2
5	Брусья навесные	2
6	Стенка шведская	2
7	Штанга	2
8	Мячи набивные	3
9	Мяч	2

### 13. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.
2. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997.
3. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978.
4. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967.
5. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Полымя», 1990.
6. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978.
7. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Катулина. ФиС, 1968.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. М., «Сов. спорт». 1997.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Кинезиология и психология. Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 1998.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки. Учебное пособие. М., «Сов. спорт», 1998.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль. Учебное пособие. М.: «Сов. спорт», 2000.
12. Ю.Х.Локьяев Рабочая программа многолетней тренировки отделения греко-римской борьбы, 2014.