

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе»  
(МАУ «СШОР по греко-римской борьбе»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА  
(ДИСЦИПЛИНА- ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

Разработал:

Косенкова И.И. - инструктор-методист  
Лузина Л.А. - инструктор-методист

Рецензент:

Савчук А.Н. – к.п.н., профессор кафедры  
ТОФВ КГПУ им. В.П. Астафьева

г. Красноярск

## Содержание

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика видов борьбы. Отличительные особенности греко-римской борьбы	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	8
<b>II.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>9</b>
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы	9
<b>III.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки	10
3.1.1.	Теоретическая подготовка	10
3.1.2.	Физическая подготовка (ОФП,СФП)	14
3.1.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	21
3.1.4.	Избранный вид спорта. Техничко - тактическая и психологическая подготовка	23
3.2.	Требования к технике безопасности и предупреждение травматизма	50
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	52
<b>IV.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>54</b>
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. Методические указания комплекса контрольных упражнений по тестированию ОФП, СФП, ТП	54
4.2.	Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся	61
4.3.	Требования к результатам основания Программы, выполнение которых дает основание для перевода на Программу спортивной подготовки	62
<b>V.</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>65</b>
5.1.	Перечень информационного обеспечения	65
5.2.	Используемая литература	65
5.3.	Список аудиовизуальных средств	67

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба) (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
8. Уставом муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе» от 18.11.2015 № 158.
9. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основная функция Программы: физическое воспитание.

Вспомогательные функции Программы: спортивная подготовка.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной борьбе в МАУ «СШОР по греко-римской борьбе» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теоретическая подготовка, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры, избранный вид спорта, технико-тактическая подготовка.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических возможностей и от специальных способностей обучающихся.

### **1.1. Характеристика видов борьбы. Отличительные особенности греко-римской борьбы**

На сегодняшний день, виды борьбы в мире подразделяются на международные, национальные, народные и субэтнические виды.

Международные виды борьбы — это те виды, что получили распространение во многих странах мира, имеют международную федерацию и установленные общие для всех правила борьбы, по которым проводятся чемпионаты мира и континентов. К международным видам борьбы относятся олимпийские виды борьбы: греко-римская борьба, вольная борьба и дзюдо. Некоторые виды национальной и народной борьбы, не являясь олимпийскими, также получили международное признание, прежде всего самбо, федерации, которой имеются более чем в 80 странах.

Основными факторами влияющими на технику борьбы являются, разрешённые и запрещённые правилами борьбы, одежда борца, продолжительность схватки.

В зависимости от вида борьбы победа может заключаться в касании противника лопатками ковра, падение противника на спину, касание ковра любой частью тела, сдача соперника и многое другое. В большинстве видов борьбы существует понятие «чистой победы», то есть достижения окончательной цели схватки или «победы по очкам» в отведённое время. В то же время, есть виды борьбы, в которых победить можно только, одержав чистую победу, промежуточных вариантов не существует. В таких видах борьбы время встречи, как правило, не ограничивается.

Одежда борца значительно влияет на технику борьбы. В целом, виды борьбы отличаются на борьбу без одежды и борьбу в одежде. Последняя категория имеет также разнообразные варианты (борцовская куртка, кимоно, халат, пояс) с определёнными правилами захватов за одежду.

С точки зрения разрешённых способов достижения победы, виды борьбы делятся на семь категорий:

- борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса (татарский куреш, трынтэ, русская борьба «в схватку»);
- борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса (казакша курес, кох, чидаоба, гуштингри);
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса (барилдаан, швинген, сумо);
- борьба в стойке и борьбой лёжа в партере без действий ногами и захватов ниже пояса (греко-римская борьба);
- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса (вольная борьба, кошти);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами (самбо);
- борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами (дзюдо, грэпплинг).

### **Отличительные особенности греко-римской борьбы**

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы объединенного мира борьбы (UWW).

Техника борьбы — это совокупность приёмов борьбы и технических действий, допускаемых правилами, приносящая победу над противником. Техника борьбы ввиду её разнообразия и постоянного совершенствования, может быть систематизирована и классифицирована лишь примерно.

Приблизительная классификация техники греко-римской борьбы:

Техника борьбы в стойке включает в себя переводы в партер, броски и сваливания. Переводы в партер делятся на переводы рывком, нырком и вращением. Броски подразделяются на броски наклоном, поворотом и прогибом. Сваливания производятся сбиванием и скручиванием. Техника борьбы в партере включает в себя перевороты и броски. Перевороты производятся скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом и

прогибом; броски делятся на броски накатом, прогибом и с поворотом. Цель победы – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении, какого-либо действия.

Борьба, как вид спорта характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим равного внимания к развитию всех физических качеств. Необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Объединенный мир борьбы (UWW) принял решение увеличить количество весовых категорий, а также перейти на двухдневный формат соревнований.

Новые весовые категории вступили в силу с 01.01.2018. при таком формате борцы взвешиваются каждое утро соревнований, с допуском 2 кг во второй день. Инициаторы этого новшества считают, что оно искоренит изнуряющую весогонку и будет способствовать привлечению большого внимания к финальным поединкам.

В связи с изменением в правилах вида спорта «спортивная борьба» (приказ от 23.07.2018 № 616) и утверждением новых правил изменились весовые категории и коды:

Мужчины, юниоры до 21 года, юниоры до 23 лет (10 категорий)		Юноши до 18 лет (11 категорий)		Юноши до 16 лет (15 категорий)	
весовая категория, кг	код	весовая категория, кг	код	весовая категория, кг	код
55	0260521811A	42	0260461811Ю	32	0260431811Ю
60	0260551611A	45	0260491811Ю	35	0260441811Ю
63	0260561811A	48	0260501811Ю	38	0260451811Ю
67	0260601611A	51	0260511811Ю	41	0260471811Ю
72	0260671811A	55	0260521811A	44	0260481811Ю
77	0260661611A	60	0260551611A	48	0260501811Ю
82	0260541811A	65	0260591811Ю	52	0260531811Ю
87	0262151611A	71	0261641811Ю	57	0260571811Ю
97	0262171611A	80	0261661811Ю	62	0260581811Ю
130	0261681611A	92	0262161811Ю	68	0260611811Ю
		110	0262181811Ю	75	0261651811Ю
				85	0260631811Ю
				92	0262161811Ю
				100	0260651811Ю
				110	0262181811Ю

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Организация тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

Недельный режим образовательного и тренировочного процессов является максимальным. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки 2-х академических часов; тренировочном - 3-х; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х (1 академический час равен 45 мин.).

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении задач, обусловленную

биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в спортивной борьбе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется степенью решения задач прошедшего этапа.

Задачи: Оценка качества и эффективности деятельности организации на различных этапах спортивной подготовки, являются:

*на этапе начальной подготовки:*

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов,
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта,
- стабильность состава спортсменов;

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов,
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта,
- состояние здоровья спортсменов;

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов,
- количество спортсменов, повысивших разряд,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях,
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП,
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

Наполняемость групп

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			минимальное кол-во	максимальное кол-во
Начальной подготовки	1	10	15	25
	2	10	14	20
	3	10	14	20
Тренировочный	1	12	12	14
	2	12	12	14
	3	12	8	12
	4	12	8	12
	5	12	8	12
Спортивного совершенствования мастерства	1	14	1	10
	2	14	1	10



## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Продолжительность и объемы реализации Программы

С учетом изложенных задач в таблице 2 представлен примерный учебный план, который разрабатывается и утверждается локальными нормативными актами.

### Примерный учебный план тренировочных занятий на 45 недель

Таблица 2

Предметные области	Этапы подготовки									
	НП			ТГ					ССМ	
				базовая специализация		спортивная специализация				
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
<b>Теоретическая подготовка</b> (в часах) 5 % - от общего количества часов	13	18	18	27	27	40	40	40	54	54
<b>Физическая подготовка + сам. работа</b> (в часах) 30 % - от общего количества часов	81	108	108	162	162	243	243	243	324	324
ОФП	52	64	64	96	96	96	96	96	120	120
СФП	25	40	40	62	62	143	143	143	200	200
промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b> (в часах) 5 % - от общего количества часов	13	18	18	27	27	40	40	40	54	54
<b>Избранный вид спорта</b> (в часах) 45 % - от общего количества часов	120	162	162	243	243	364	364	364	486	486
<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b> (в часах) 15 % - от общего количества часов	43	54	54	81	81	123	123	123	162	162
<b>Всего часов за год</b>	<b>270</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям и этапам подготовки

##### 3.1.1. Теоретическая подготовка

##### Тематический план по теоретической подготовке

Таблица 3

№	Темы по теоретической подготовке	Этапы подготовки									
		НП			ТГ					ССМ	
					базовая специализация		спортивная специализация				
Год обучения		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
<b>Количество часов в год</b>		13	18	18	27	27	40	40	40	54	54
1	История развития спортивной борьбы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств	-	1	1	2	2	4	4	4	5	5
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	-	1	1	2	2	3	3	3	5	5
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	1	3	3	4	4	4	5	5
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	1	1	2	2	4	4	4	5	5
6	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное исполнение навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	-	1	1	2	2	3	3	3	5	5
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	3	3	4	4	4	5	5
8	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
10	Основы спортивного питания	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4
11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	2	2	2	3	3	3	5	5
12	Требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5

Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

### ***1. История развития спортивной борьбы***

Возникновение спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Спортивная борьба в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие борцов СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских борцов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития спортивной борьбы в России.

### ***2. Основы философии и психологии спортивных единоборств***

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

### ***3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

### ***4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Обучение и тренировка. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о

тренировочных циклах. Отдельные тренировочные занятия. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Документы планирования тренировочной работы. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Основные методы оценки технического мастерства. Методические приемы для устранения ошибок.

### ***5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Правила спортивной борьбы как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предупреждение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации

***6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность*** за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

### ***7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека***

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

#### **8. Гигиенические знания, умения и навыки**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

#### **9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### **10. Основы спортивного питания**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

#### **11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала и ковра для спортивной борьбы.

## **12. Требования техники безопасности при занятиях**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания.

### **3.1.2. Физическая подготовка**

#### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Строить подготовку юных борцов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических качеств в процессе развития.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у детей и подростков. Необходимо учитывать, что в борцовские группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают обучающихся, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Примерные сенситивные периоды развития  
двигательных качеств

Таблица 4

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела			+	+	+	+	
Мышечная масса			+	+	+	+	
Быстрота	+	+					
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		
Сила			+	+	+		
Выносливость	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+
Гибкость	+						
Координационные способности	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+		

- В процессе реализации Программы обучающимся необходимо освоить:
- комплекс физических упражнений;
  - развить основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной борьбой;
  - укрепить здоровье, повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)

### **Средства общей физической подготовки (для всех этапов подготовки)**

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

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

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

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

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

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

отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

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

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

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

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

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



захват мелких предметов сводом стопы;

*е) упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

#### **Упражнения с предметами:**

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

*б) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1—2 кг):* вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

*в) упражнения с гантелями (вес до 1 кг):* поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках;

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

г) *упражнения с гирями* (для тренировочных групп (15— 16 лет): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой: одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке*: упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером): лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке*, передвижение и лазанье с помощью без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку

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

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

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

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

### **Средства специальной физической подготовки**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну йогу, в стойку па лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при имении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, защиты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнёра; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи

стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнёра; игры падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **3.1.3. Другие виды спорта и подвижные игры**

*Гимнастика:* Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

*Акробатика:* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для борца вольника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

*Спортивные игры:* разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

*Баскетбол:* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам регбола.

Регбол пользуется заслуженной популярностью у борцов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Футбол:* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

*Легкая атлетика:* Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

*Тяжелая атлетика:* Техника выполнения упражнений со штангой, гантелями, блинами, приседания с отягощением. Многие упражнения, способствующие развитию силовых качеств, выполняются на тренажерах.

*Подвижные игры:* Подвижные игры дают возможность развивать быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость, а так же вырабатывают такие качества как чувства коллективизма и ответственности (лапта, крокодил, выжигало, огонь и вода).

*Спортивные эстафеты:* Эстафеты проводятся с обучающимися разных групп и включают множество физических упражнений. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

В результате освоения Программы в области других видов спорта и подвижных игр необходимы:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

#### **3.1.4. Избранный вид спорта**

Техническая подготовка в области избранного вида спорта направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

В результате освоения Программы в области избранного вида спорта обучающимся нужно приобрести следующие умения и навыки:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### **Технико-тактическая подготовка**

*Техническая подготовка* — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

*Тактическая подготовка* спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

### **Средства технико-тактической подготовки**

Для групп начальной подготовки

#### **Приемы борьбы в партере**

##### **Перевороты скручиванием**

*Переворот рычагом*

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку* Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом)

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи;

##### **Перевороты забеганием**



*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо

**Перевороты переходом**

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове

**Захваты руки на «ключ»**

*Одной рукой сзади*

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

*Двумя руками сзади*

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону

*Одной рукой спереди*

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад

*Двумя руками сбоку*

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону

*С упором головой в плечо.*

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя

*Толчком противника в сторону*

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу

*Рывком за плечи*

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед

*С помощью рычага ближней руки*

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя

*Способы сбивания противника на живот:*

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ:*

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье

### **Приемы борьбы в стойке**

#### ***Переводы рывком***

*Перевод рывком за руку:*

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:*

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо

#### **Переводы нырком**

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи

### **Переводы вращением (вертушки)**

*Перевод вращением захватом руки сверху*

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту-

### **Броски подворотом (бедро)**

*Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего»
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади

*Бросок подворотом захватом руки под плечо:*

Защита:

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади

*Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:*

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку)

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади

### **Броски поворотом (мельница)**

*Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:*

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту

### **Примерные комбинации приемов**

*1. Перевод рывком за руку:*

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками

*2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

- а) перевод рывком за руку;

- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки

**Для групп тренировочного этапа 1, 2 годов обучения**

**Приемы борьбы в партере *Перевороты скручиванием***

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу*

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча*

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
- б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего. Контрприемы:
  - а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
  - б) выход наверх выседом;
  - в) выход наверх из-под руки атакующего

***Перевороты забеганием***

***Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч***

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо

***Перевороты перекатом***

*Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу*

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;
- б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

***Перевороты прогибом***

*Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу*

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание выседом захватом запястья и туловища

*Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу*

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища

### ***Перевороты накатом***

*Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой*

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед-в сторону;
- б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего

### ***Примерные комбинации приемов***

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку:*

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:*

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища

*Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:*

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку

*Переворот накатом захватом туловища:*

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади

### ***Приемы борьбы в стойке***

#### ***Переводы рывком***

*Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища*

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья

#### ***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой*

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрывание выседом захватом руки под плечо

*Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу*

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу

***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом шеи с плечом*

Защиты:

а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

б) отходя от партнера, опустить голову вниз и опереться рукой его предплечье;

в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего

Контрприемы:

а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку

***Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища***

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади)

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);

г) бросок прогибом захватом рук сверху

***Броски наклоном***

***Бросок наклоном захватом туловища с рукой***

Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад—вниз

Контрприемы:

а) бедро захватом руки через плечо;

б) бросок прогибом захватом руки

***Броски поворотом (мельницы):***

***Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной— за плечо снаружи)***

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху

Контрприемы:

а) перевод захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

***Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча***

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху

***Сваливание сбиванием (сбивания):***

*Сбивания захватом руки двумя руками*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибов захватом руки снизу.

*Сбивание захватом туловища*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом рук сверху

***Примерные комбинации приемов***

*Перевод рывком за руку:*

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища; е) бросок прогибом захватом туловища

*Перевод нырком захватом шеи и туловища:*

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку

*Перевод вращением захватом руки сверху:*

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо

**Для групп тренировочного этапа 3, 4, 5 годов обучения**

***Приемы борьбы в партере***

*Перевероты скручиванием*

Переверот скручиванием захватом разноименной руки спереди— снизу (обратный ключ)

Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;
- б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание в сторону переверота;
- в) скручивание захватом руки и шеи.

*Переверот скручиванием захватом предплечья изнутри*

Защиты:

а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер;

б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад—в сторону и повернуться к нему грудью

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища

*Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват);

б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, опереться ногой в сторону переворота

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

*Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;

б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку

Контрприемы:

а) выход наверх переводом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча

*Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка*

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья

*Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка*

Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее

Контрприем: переворот через себя захватом шеи

*Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка*

Защиты:

а) отвести руку вперед — в сторону;



б) отставить ногу за атакующего

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад

*Переворот скручиванием обратным захватом туловища*

Защиты:

а) прижать к дальнему бедру туловище;

б) опереться рукой и ногой в сторону переворота

Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья

### ***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри*

Защиты:

а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плеча

*Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)*

Защиты:

а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;

б) упираться свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера

*Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри*

Защиты:

а) выставить захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираться рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки под плечо

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом*

Защиты:

а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираться ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;

в) освободиться от захвата выседом

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи

### ***Перевороты перекатом***

*Переворот перекатом обратным захватом туловища*

Защиты:

а) прижать свое туловище к дальнему бедру;

б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираться свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего  
*Переворот перекатом захватом туловища спереди*  
Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

*Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху*

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

*Перевороты прогибом*

*Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча*

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо

### **Для групп этапа ССМ**

#### ***Приемы борьбы в партере***

*Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо*

Защиты:

а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;

б) выставить ногу в сторону поворота атакующего

Контрприемы:

а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища с рукой;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

*Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку*

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, опереться локтями в ковер

Контрприемы:

а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья;

б) сбивание захватом туловища

*Переворот скручиванием захватом спереди за плечи*

Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, опереться ногой в сторону переворота

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) сбивание захватом туловища

*Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку*

Защиты:

а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;

б) лечь на бок спиной к атакующему

Контрприем: сбивание

*Переворот скручиванием рычагом через высед*

Защиты:

- а) прижать свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом руки и туловища;
- в) переворот выседом захватом руки под плечо

*Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча*

Защиты:

- а) прижать руку к туловищу, поднять голову вверх;
- б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи

*Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча*

Защиты:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу;
- б) лечь на бок, противоположный перевороту

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо

*Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей*

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча

*Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом*

Защита: лечь на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья

*Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки*

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу атакующего

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча

*Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки*

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом предплечий изнутри*

Защиты:

- а) не дать захватить руки, выставить их вперед;
- б) лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо

*Переворот забеганием двумя ключами*

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему;
- б) сесть и выставить ноги вперед

Контрприемы:

- а) выход наверх через высед;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо

### ***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку*

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху

### ***Броски накатом***

*Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху*

Защита: отходя к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

### ***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху*

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

*Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху*

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове

Контрприемы:

- а) переворот в сторону захватом рук под плечи;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

### ***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом плечом с шеей*

Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват)

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья

## **Специализированные игровые комплексы**

### **Игры в касания**

Сюжет игры — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для

спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

### Номера заданий для игр в касания

Таблица 5

№	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» — коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1—Б16.

### Способы усложнения игр

#### Изменение способов касания руками

Варианты способов касания руками каждого из партнеров представлены в таблице 6

Варианты способов касания руками каждого из партнеров

Таблица 6

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1	любой	любой	9	левой	любой
2	левой	правой	10	любой	двумя
3	правой	правой	11	левой	двумя
4	левой	левой	12	правой	двумя
5	правой	левой	13	двумя	любой
6	любой	левой	14	двумя	левой
7	любой	правой	15	двумя	правой
8	правой	любой			

*Изменение способов защиты, противодействия:*

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.

5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
  6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
  7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.
- В данном случае 6 и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

#### **Изменение размеров игровой площадки:**

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
  2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6—3 м).
- Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

#### **Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т.е. проведение игр с форой):**

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору, — любой рукой.
  2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой, любого из двух мест касания.
  3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).
- Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

#### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

**Суть игры** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3—5 с, предел — 10 с), другой старается как

можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

### Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице 7 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1—17); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

Таблица 7

№	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	левой	правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Упор в предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1—34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35—68 игры, где освобождение от захватов

требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера — одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители — в одну группу, побежденные — в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

### **Основные варианты атакующих захватов**

*Руки*— двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки*— сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи*— разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой*— спереди, сверху.

*Руки и туловища* — разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.



*Шеи с рукой*— шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* — спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

*Туловища* — спереди с соединением рук и без соединения; сбоку — с соединением и без соединения рук; сзади — с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой*— спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

*Туловища с руками*— спереди, сзади, сбоку.

*Варианты усложнения заданий*

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступить нельзя» — соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3—5 с и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер ) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать,

«гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, стирается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются разовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);
- 4) факт победы — выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях — начать поединки, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

#### **Исходные положения**

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;

- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой — стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

**Усложнения исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах — соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

**Цель задания** заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени — 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки — 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10—15 с.

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

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом

коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

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

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

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения техники двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятель-

ности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности - связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности, как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы сло-

весного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;

- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на

развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте.

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого, по сравнению с предыдущим, спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость, является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной после-

довательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с



их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми

качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В результате освоения Программы в области технико-тактической психологической подготовки обучающимся необходимо:

- освоить основные технические и тактические действия по избранному виду спорта;
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперника;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной деятельности);
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

### **3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по спортивной борьбе;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

*Виды инструктажей:* по характеру и времени проведения инструктажи подразделяются на: вводный, первичный, повторный, внеплановый и целевой.

*Вводный* инструктаж проводится с целью ознакомления вновь прибывших обучающихся. О проведении вводного инструктажа производится запись в журнале с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего. Проведение вводного инструктажа с обучающимися регистрируется в журнале учебной работы.

*Первичный* инструктаж проводится при изучении новой темы, а также при проведении тренировочных занятий.

*Повторный* инструктаж проводится с целью проверки знаний правил и инструкций и не реже чем через 6 месяцев. Повторный инструктаж проводится по программам первичного инструктажа.

*Внеплановый* инструктаж проводится при введении новых или переработанных стандартов, правил и инструкций. При нарушении тренерами-преподавателями или обучающимися требований техники безопасности, которые могут привести или привели к травме и т.п. Внеплановый инструктаж проводится индивидуально или с группой. Объем и содержание инструктажа определяют в каждом конкретном случае в зависимости от причин или обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения. Внеплановый инструктаж отмечается в журнале регистрации.

*Целевой* инструктаж проводится при ликвидации последствий травм и т.п. и фиксируется в журнале инструктажей.

### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 8

Структура	Этапы подготовки									
	начальная подготовка			тренировочный					совершенствование спортивного мастерства	
				базовый период		Период спортивной специализации				
	Годы подготовки									
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
Продолжительность занятий (в ак. часах)	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Количество часов в неделю (в ак. часах)	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
Количество часов год (в ак. часах)	270	360	360	540	540	810	810	810	1080	1080
Количество тренировок в год	135	180	180	180	180	270	270	270	270	270



## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы начальная подготовка 1 года обучения

Таблица 9

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
2	10 кувырков вперед (сек)	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	19,5	19,3	19,2	19,1	19,0	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	15	20	25	30	10	15	20	25	30	5	10	15	20	25
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	5	7	9	11	13	5	7	9	11	13	2	3	4	5	6
6	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160	145	150	155	160	165	140	145	150	155	160

### начальная подготовка 2 года обучения

Таблица 10

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
2	10 кувырков вперед (сек)	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	19,5	19,3	19,2	19,1	19,0	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	21	24	25	14	17	20	22	25	10	13	16	18	20
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	3	4	5	6	7
6	Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	160	165	150	155	160	165	170	145	150	155	160	165

**начальная подготовка 3 года обучения**

Таблица 11

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
2	10 кувырков вперед (сек)	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,7	18,4	18,1	17,8	17,5	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	21	24	25	14	17	20	22	25	10	13	16	18	20
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	3	4	5	6	7
6	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	165	170	155	160	165	170	175	150	155	160	165	170

**тренировочный этап 1 года обучения**

Таблица 12

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		35 – 46 кг					50 – 69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	10 кувырков вперед (сек)	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	10	11	12	13	15	11	12	13	15	17	8	9	10	11	12
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16
6	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180

**тренировочный этап 2 года обучения**

Таблица 13

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		35 – 46 кг					50 – 69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	10 кувырков вперед (сек)	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	10	11	12	13	15	11	12	13	15	17	8	9	10	11	12
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16
6	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180	160	165	170	175	180

**тренировочный этап 3 года обучения**

Таблица 14

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		42 – 46 кг					50 – 69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
2	10 кувырков вперед (сек)	18,6	18,4	18,3	18,2	18,1	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	12	15	18	21	23	12	15	18	21	23	9	10	11	12	15
5	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200	170	180	190	195	200	170	175	180	185	190
6	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5
7	Перевероты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)	31,0	29,0	27,0	26,0	25,0	33,0	31,0	29,0	27,0	26,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
8	10 бросков манекена прогибом (сек)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0



**тренировочный этап 4 года обучения**

Таблица 15

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		42 – 46 кг					50 – 69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
2	10 кувырков вперед (сек)	18,6	18,4	18,3	18,2	18,1	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	12	15	18	21	23	12	15	18	21	23	9	10	11	12	15
5	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200	170	180	190	195	200	170	175	180	185	190
6	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5
7	Перевероты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)	31,0	29,0	27,0	26,0	25,0	33,0	31,0	29,0	27,0	26,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
8	10 бросков манекена прогибом (сек)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0

**тренировочный этап 5 года обучения**

Таблица 16

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		42 – 46 кг					50 – 69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
2	10 кувырков вперед (сек)	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	9	11	13	5	7	9	11	13	4	5	6	7	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	13	16	19	22	24	13	16	19	22	24	10	11	12	13	18
5	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200	170	180	190	195	200	170	175	180	185	190

6	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5
7	Перевороты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)	31,0	29,0	27,0	26,0	25,0	33,0	31,0	29,0	27,0	26,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
8	10 бросков манекена прогибом (сек)	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	38,0	37,0	36,0	35,0	34,0

**этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**

Таблица 17

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		50 – 55 кг					60 – 74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3
2	10 кувырков вперед (сек)	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	13	15	6	8	10	13	15	5	6	7	8	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	13	16	19	22	24	13	16	19	22	24	10	11	12	13	18
5	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210	175	185	195	200	210	175	185	195	200	210
6	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
7	Перевороты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0
8	10 бросков манекена прогибом (сек)	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0

**этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**

Таблица 18

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах														
		50 – 55 кг					60 – 74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3
2	10 кувырков вперед (сек)	18,2	18,1	17,9	17,8	17,7	18,2	18,1	17,9	17,8	17,7	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	13	15	6	8	10	13	15	5	6	7	8	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	15	18	21	24	25	14	17	20	22	25	10	13	16	18	20
5	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210	175	185	195	200	210	175	185	195	200	210
6	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
7	Перевороты на мосту: 10 раз (сек) 15 раз (сек)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0
8	10 бросков манекена прогибом (сек)	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0

## **Методические указания комплекса контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Челночный бег на 3x10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Упражнение засчитывается при сгибании рук до угла 90° между предплечьем и плечом. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Каждое последующее сгибание рук выполняется из и.п. Засчитывается количество полных отжиманий.

Подъем туловища выполняется из положения - лежа ноги согнуты под углом 90°, руки за головой. Локтями коснуться коленей. Считается количество подъемов за 20 секунд.

Подтягивание на перекладине выполняется из вися на высокой перекладине хватом сверху. По команде производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Кувьрки вперед – выполняется из упора присев с легким толчком ног, руки поставить на шаг вперед. Встречая опору, согнуть руки, голову поставить на затылок и выполнить быстрый перекат вперед в и. п.

## **Методические указания комплекса контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Забегание на мосту выполняются из упора головой в ковер 5 раз в правую сторону, затем 5 раз в левую сторону. Учитывается результат

выполнения 10 забеганий на мосту (5 - вправо, 5 - влево) и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Перевороты на мосту («маятник») выполняются из упора головой в ковер. Каждый последующий переворот на мост выполняется из и.п. Учитывается результат выполнения 5 переворотов и регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

#### **Методические указания комплекса контрольных упражнений по тестированию уровня технической подготовленности**

Бросок прогибом – атакующий, захватив туловище чучела с рукой, выполняет бросок прогибом. Партнер страхует его, захватив свободной рукой чучело. Захватом руки он дает направление броску и одновременно уменьшает силу падения. Учитывается результат выполнения 10 бросков и регистрируется до десятой доли секунды.

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся**

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная ежегодно, после каждого этапа обучения аттестация обучающихся.

Общее руководство подготовкой и проведением контрольно-переводных нормативов осуществляет администрация Учреждения.

Сроки приема промежуточной аттестации обучающихся:

- с 10 сентября по 31 октября;
- с 01 апреля по 31 мая;

За две недели до промежуточной аттестации составляется общий график контрольно-переводных нормативов, который утверждается директором МАУДО «СДЮСШОР по греко-римской борьбе».

Контрольно-переводные нормативы принимаются инструкторами-методистами на местах дислокации учебно-тренировочных занятий.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в утвержденную Учреждением форму и являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап.

Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы, назначается день для пересдачи.

### 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на Программу спортивной подготовки

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- по предметным областям необходимо показать высокий результат промежуточной аттестации;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (комплексы контрольных упражнений приведены в таблицах № 19-22).

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе *начальной подготовки* на Программу спортивной подготовки

Таблица № 19

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с ( не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической и специальной подготовки для  
зачисления в группы на *тренировочном этапе*  
(этап спортивной специализации)  
на Программу спортивной подготовки

Таблица № 20

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной подготовки для  
зачисления в группы на этапе  
*совершенствования спортивного мастерства*  
на Программу спортивной подготовки

Таблица № 21

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не менее 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе **высшего спортивного мастерства** на Программу спортивной подготовки

Таблица № 22

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не менее 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5мин 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса



#### **IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

##### **5.1. Перечень информационного обеспечения**

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации спортивной борьбы России  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.wrestrus.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт международной федерации спортивной борьбы  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.unitedworldwrestling.org>

##### **5.2. Используемая литература**

1. Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.

2. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – М.: Советский спорт, 1996

3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 1998.

4. Шулика Ю.А. и др. Греко-римская борьба для начинающих. – Ростов-на-Дону, 2006.

5. Шулика Ю.А. и др. Греко-римская борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. – Ростов-на-Дону, 2004.

6. Гурович Л.И. и др. Спортивные и подвижные игры: учебник для техникумов. – изд. 2-е, перераб. – М. Физкультура и спорт, 1977

7. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. – М.: Астрель, 2003.

8. Вольхин Б.П. На коврах мы боролись одних... – Барнаул.: Алтайский Дом печати, 2009.

9. Мотылянская Р.Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969

10. Филин В.П. Вопросы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

11. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2003.

12. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
13. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель, 2003.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
16. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993
17. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004
18. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»)- М.: 2016.

### 5.3. Список аудиовизуальных средств

- 1) Фильм о греко-римской борьбе производства СоюзСпортФильм. Учебный фильм. Продолжительность: 2:56:59.
- 2) Борьба греко-римская. Специальная скоростно-силовая подготовка (СССР, 1987). Учебный фильм. Продолжительность: 16.05.
- 3) Классическая борьба - Броски подворотом (Союзспортфильм). Учебный фильм. Продолжительность: 21:02
- 4) Утренние тренировки борцов греко-римского стиля, специализированные разминки на различных этапах подготовки. На видео: Карелин, Мамиашвили, Турлыханов и Дециев. Учебный фильм. (СССР) Продолжительность: 27:03.
- 5) Греко-римская борьба. Сбивания в партер (СССР). Учебный фильм. Продолжительность: 21:00
- 6) Греко-римская борьба: Техника бросков для детей и молодежи (Польша, 1994). Обучающий фильм по греко-римской борьбе с участием польских чемпионов мира и Олимпийских игр. Продолжительность: 27:33.
- 7) Классическая борьба - Швунги (Союзспортфильм 1981). Учебный фильм СоюзСпортФильм. Продолжительность: 10:44.
- 8) Подвижная игра для единоборцев «Тяни в круг». Продолжительность: 2:20.
- 9) Подвижная игра для единоборцев «Вышибалы» с объяснением правил и решаемыми задачами (и не только) Продолжительность: 2:33
- 10) Подвижные, развивающие игры в тренировочном процессе (парные и одиночные эстафеты) Продолжительность: 1:09:26
- 11) Отработка приемов на «руках» в греко-римской борьбе. Продолжительность: 04:38.
- 12) Отработка приемов - борьба с разных положений на скорость. Продолжительность: 2:25.
- 13) Как научиться бороться? Основные упражнения. Подводящие упражнения для борьбы. Продолжительность: 29:27

14) И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика. Борьба греко-римская: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004 ISBN5-222-04987-6. В учебном пособии описываются новые подходы в области интерпретации техники и тактики спортивной борьбы, периодизации тренировочных нагрузок, в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его и в учебном процессе вузов физической культуры. 125 с. [Электронный ресурс].

15) Шулика Ю. А., Косухин В. М., Лещенко В. И., Новиков В. Д., Хоменко И. Т. Греко-римская борьба для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006. ISBN 5-222-08076-5. Описываются основные вопросы организации обучения и тренировок в греко-римской борьбе представлены с учетом новейших научных исследований и анализа соревновательной практики борцов греко-римского стиля. 199 с. [Электронный ресурс].

16) Борьба. Сильные, ловкие, смелые. Подвижные, развивающие игры в тренировочном процессе. Продолжительность: 11:18

17) Греко-римская борьба. Борьба с разных положений на скорость. Продолжительность: 11:29.