

Муниципальное образование Красноармейский район Муниципальное
бюджетное учреждение дополнительного образования Красноармейского
района спортивная школа «Олимпиец»

МБУ ДО КР СШ «Олимпиец»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 14.06.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО КР СШ
приказ № 199 от 14.06.2023 г.
Драй А.В. А.В. Драй



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

*Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 (зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 13.12.2022 №71478)*

Разработана на период действия ФССП

*(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает **четырёх лет**)*

2023 год

I. Общие положения

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1091 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная борьба» в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по плаванию, входящей в него дисциплине (вольная борьба) и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Так же, внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, привитие патриотизма, общекультурных ценностей и формирования здорового образа жизни.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная борьба» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная борьба» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

Программа разработана на период действия ФССП.

ФССП вступает в силу с 1 января 2023 г. Срок действия ФССП не превышает четырёх лет.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8-16
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки

	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	12	20
Общее количество Часов в год	234	416	520	624	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в каникулярный период) (Таблица 3).

Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21

	соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	для комплексного медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (Таблица 4).

2.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В Таблице 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально допустимое* общее количество часов в год.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				ССМ
		НП		УТ		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	136-147	175-193	234-281	225-262	270-333
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	2-47	50-72	83-120	112-156	208-260
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	10-21	19-31	62-83
4.	Техническая подготовка (час.)	12-14	19-25	52-73	94-119	125-156
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	23-33	41-60	88-135	106-162	260-312
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	10-16	12-19	31-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-7	12-19	21-31	37-50	62-83
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040

В Таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально допустимое* общее количество часов в год.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	181-197	233-258	281-337	374-436	379-466
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	3-62	67-83	100-144	187-260	291-364
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	12-25	31-52	87-116
4.	Техническая подготовка (час.)	16-19	25-33	62-87	156-198	175-218
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	31-44	54-79	106-162	177-270	364-437
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	12-19	21-31	44-58
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	17-25	25-37	62-83	87-116
Общее количество часов в год		312	416	624	1040	1456

2.6. Календарный план воспитательной работы (таблица 7).

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - подготовку и проведение коллективных творческих дел.	В течение года
3.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга	В течение года	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов. 2. Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил.	Перед соревнованиями По факту	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов. 2. Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил.	Перед соревнованиями По факту	...

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

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

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

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

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (Таблица 9).

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Теоретические занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с правилами соревнований по спортивной борьбе. 	В течение года	...
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>до трех лет</p>	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение правил соревнований по спортивной борьбе; - изучение основной терминологии, используемой в спортивной борьбе, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения подготовительной и заключительной частей урока; - овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). - приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста. 	В течение года	...

<p>свыше трех лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучение всех составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. - изучение правил спортивных соревнований, основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. - привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» в том числе к ведению протоколов соревнований. - самостоятельное ведение спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). 		
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - приобретение судейских навыков; - организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; - формирование навыков наставничества. - привлечение к регулярному судейству спортивных соревнований в том числе среди спортивных 	<p>В течение года</p>	<p>...</p>

	организаций; - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».		
--	--	--	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО КР СШ «Олимпиец», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «спортивная борьба» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию плаванием (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем более индивидуальный характер приобретает тренировка;

- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

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

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;
- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;
- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;
- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;
- соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;
- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного

напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущие основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;
- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психо профилактику и психогигиену.

К психотерапевтическим средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;
- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечную релаксацию;
- специальные дыхательные упражнения;
- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;
- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудио психическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются медицинские средства восстановления:

- эрогенная диететика (рациональное питание);
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;	При отборе, до начала занятий спортом (обучения) В течение всего периода.
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными

			соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (таблица 11), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 11

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками,	
Этап начальной подготовки	1. История вольной борьбы
	2. Правила вольной борьбы
	3. Основы гигиены и здорового образа жизни
	4. Техника безопасности при занятиях спортом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. История вольной борьбы
	2. Правила вольной борьбы
	3. Основы гигиены и здорового образа жизни
	4. Влияние физических упражнений на организм человека
	5. Вредные привычки и их преодоление
	6. Сведения о строении и функциях организма человека
	7. Вопросы инструкторской и судейской практики
	8. Техника безопасности при занятиях спортом
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Понятие о физической культуре и спорте
	2. История вольной борьбы
	3. Правила вольной борьбы
	4. Основы гигиены и здорового образа жизни
	5. Влияние физических упражнений на организм человека
	6. Вредные привычки и их преодоление
	7. Сведения о строении и функциях организма человека
	8. Принципы честной спортивной борьбы
	9. Вопросы антидопингового

	обеспечения
	10. Вопросы инструкторской и судейской практики
	11. Техника безопасности при занятиях спортом

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 12).

Таблица 12

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0

2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее	не менее
			2	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 13).

Таблица 13

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 14).

Таблица 14

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища	количество	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы по технической подготовленности для зачисления, перевода на этапы спортивной подготовки приведены в Таблице 28.

Нормативы по технической подготовленности

Таблица 28

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	ТЭ (ЭСС)				ЭССМ	ЭВСМ
			1 год	2 год	3 год	4 год		
1	10 кувыркв вперед (сек)	5	17,2	16,5	16,2	16,0	15,6	15,0
		4	17,9	17,2	16,9	16,7	16,0	15,5
		3	18,8	18,5	17,8	17,6	17,2	16,0
		2	19,3	19,1	18,3	18,1	17,8	16,5
		1	20,0	19,8	19,2	19,0	18,4	17,1
2	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	5	13,5	11,5	10,8	10,0	9,5	8,5
		4	15,5	12,1	11,8	11,0	10,5	9,5
		3	17,5	13,2	13,5	12,0	11,5	10,5
		2	18,0	15,0	14,5	13,0	12,5	11,5
		1	18,5	16,0	15,5	14,0	13,5	12,5

3	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо (сек)	5	16,0	16,0	15,5	15,0	15,0	14,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0	16,0	15,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0	17,0	16,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0	21,0	20,5
		1	39,5	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	5	27,0	23,0	23,0	22,0	20,0	18,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0	25,0	23,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5	36,0	33,5
		1	46,0	45,5	44,0	41,5	40,0	39,0
5	10 бросков манекена (сек)	5	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1	24,1	23,4
		3	38,0	38,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0	33,5	30,5
		1	48,0	47,5	44,0	43,0	40,0	36,5
6	10 кувырков назад (сек)	5	18,2	18,0	18,0	18,0	20,0	20,0
		4	20,5	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0
		3	22,0	22,0	22,0	22,0	24,5	24,5
		2	24,5	24,0	24,0	24,0	27,0	27,0
		1	27,0	26,5	26,5	26,5	30,0	30,0
7	Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек)	5	15,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0
		4	16,5	15,5	15,5	15,5	16,5	16,5
		3	18,0	17,0	17,0	17,0	18,0	18,0
		2	19,5	18,5	18,5	18,5	19,5	19,5
		1	20,0	19,5	19,5	19,5	20,0	20,0

Переводные нормативы по технической подготовленности

(для всех групп подготовки)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

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

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

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

Кувырок вперед, подъем разгибом:

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

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками,

с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе в учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки.

Изучаемый материал программы распределяется по годам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью борцов.

Учебно-тренировочные занятия по теории проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

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

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть

использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Спортивная борьба» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором спортивной школы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

4.1.1 1-й год этапа начальной подготовки ПРАКТИКА

Физическая подготовка

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

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

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года начального этапа спортивной подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с

элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом.

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

Примерная схема разминки:

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

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

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

- передвижения на "мосту": лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на "мосту" вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

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

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

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:

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

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

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

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

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

Для подбора разнообразных игр с элементами единоборства смотреть приложение «Игры и специализированные игровые комплексы» (Приложение 4).

Технико-тактическая подготовка

Элементы техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная (Ф), левосторонняя - одноименная (ЛО), разноименная (ЛР), правосторонняя - одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

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

Техника вольной борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий — сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий—со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий—сбоку. Защиты: поворачиваясь иной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед—в сторону от атакующего, и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый—на животе; атакующий—сверху. Защиты: отставить ногу назад—в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед-в сторону, встать в стойку.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый — в высоком партере; атакующий — сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый—в высоком партере, атакующий—сзади-сбоку, Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий — со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый—в высоком партере; атакующий—на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок под воротом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами. *Приемы классической борьбы.*

Техника вольной борьбы в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Захватом руки и туловища с подножкой Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий — в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Захватом руки и разноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в средней стойке; атакующий — в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый — в низкой стойке; атакующий — в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы — в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад, упереться рукой в голову.

Захватом ног, хватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Броски под воротом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке; атакующий — в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади. |

Тренировочные задания

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;
- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз-на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-под себя;
- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;
- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором головой в голову противника;

– в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;

– в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;

– в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

– в скрестном захвате отставлением ноги назад.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение в захвате с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения “мост”

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход навверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны

ногспиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на "мосту" на время;
- удержание на "мосту" на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
 провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 проводить только связки (комбинации) приемов;
 провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

Программа распределения учебного материала для 1-го года начального этапа спортивной подготовки
(Таблица 15).

Таблица 15

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

7	Ф	То же, что в № 2			То же, что в № 2
8		То же, что в № 3			То же, что в № 3
9		То же, что в № 4			То же, что в № 4
10		То же, что в № 5			То же, что в № 5
11		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; Перевод нырком захватом ног	А – сзади-сбоку, П – на животе, А - сверху		Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с запятием дальней ноги изнутри Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри
13	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой Броски поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги изнутри	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку		Переворот переходом с ключочом и запятием одноименной ноги; Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени
14	ЛО	Броски подворотом захватом руки через плечо; Броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку		Переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги; Перевороты перекатом захватом шеи сверху и ближнего бедра;
15	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	А – сзади-сбоку		Переворот скручиванием захватом руки на ключ и запятием одноименной ноги; Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром
16		Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ПО	То же, что в № 12			То же, что в № 12
18	Ф	То же, что в № 13			То же, что в № 13
19	ПО	То же, что в № 14			То же, что в № 14
20	Ф	То же, что в № 15			То же, что в № 15
21		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Сваливания сбиванием захватом ноги с головой	А – сзади-сбоку		Переворот забеганием захватом руки на

		внутри: Перевод выседом захватом за голени	П – на животе, А - со стороны ног	ключ и дальней голени: Переворот скручиванием захватом скрещенных голени
23	ЛЮ	Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания скручиванием захватом руки и туловища	А - сбоку	Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
24	ЛЮ	Сваливание сбиванием захватом туловища; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
25		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
27	ЛЮ ПО	То же, что в № 22		То же, что в № 22
28	ЛЮ ПО	То же, что в № 23		То же, что в № 23
29	ЛЮ ПО	То же, что в № 24		То же, что в № 24
30		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33		Выведение партнеров из равновесия; Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35		Тренировочные схватки по заданию с		Тренировочные схватки по заданию с

	выполнением пройденных приемов	выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
37	То же, что в № 32	То же, что в № 32
38	То же, что в № 33	То же, что в № 33
39	То же, что в № 34	То же, что в № 34
40	То же, что в № 35	То же, что в № 35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
42-45	Повторение пройденного материала за весь год	
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	
Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛЮ - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.		

Примерные конспекты тренировочных занятий для 1-го года этапа начальной подготовки смотреть в приложении. (Приложение 3).

4.1.2. 2-й год этапа начальной подготовки

ПРАКТИКА

Физическая подготовка

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

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-го года этапа начальной подготовки лежит, спортивно-игровой методорганизации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы, эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

Содержание тренировочных занятий можно варьировать, ориентируясь на (Приложение 5).

Программа 2-го года этапа начальной подготовки (Таблица 16).

Таблица 16

№ недели	Стопка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту.
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А – сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО НО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом
6		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	Ф	Освоение различных способов маневрирования по заданию; Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)		Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; Освоение способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	Освоение атакующих и блокирующих захватов; Бросок наклоном захватом туловища и		Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;

		разноименной ноги с отхвatom		Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри		Переворот переходом захватом скрещенных голеней Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО ПО	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом руки на ключ и подсадом голенью; Освоение способов защиты от переворотов накатом
11		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
12	ЛО ПО Ф	Сваливание скручиванием захватом рук и обвивом изнутри; Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку		Переворот скручиванием захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени
13	Ф ЛО ПО	Переворот нырком захватом ноги; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой		Переворот перекатом захватом руки на рычаг с зацепом голени; Переворот переходом захватом за подборолок и зацепом ближнего бедра (ножницами)
14	ЛО ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклонном с захватом руки с задней подножкой;		Комбинации приемов: а) переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; б) переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди
15	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шес; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; б) переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди
16		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
17	ЛО	То же, что в № 12		То же, что в № 12

	ПО					
18	Ф	То же, что в № 13				То же, что в № 13
19	ЛО ПО	То же, что в № 14				То же, что в № 14
20	Ф	То же, что в № 15				То же, что в № 15
21		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований				
22	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри				Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)
23	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; б) сваливание сбиванием захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра				Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри захватом руки (шеи). Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри
24	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; б) бросок наклонном захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра				Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром; б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра
25		Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником				Освоение способов защиты при борьбе в партере
26		Повторение пройденного материала в условиях соревнований				
27	ЛО ПО	То же, что в № 22				То же, что в № 22
28	ЛО ПО	То же, что в № 23				То же, что в № 23
29	ЛО ПО	То же, что в № 24				То же, что в № 24
30		То же, что в № 25				То же, что в № 25

31		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
32	ЛО	Сваливания сбиванием захватом ноги с головой внутрь; Перевод выседом захватом за голени	А – сзади-сбоку П – на животс. А - со стороны ног	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; Переворот скручиванием захватом скрещенных голени Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
33	ЛО	Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания скручиванием захватом руки и туловища	А – сбоку	Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
34	ЛО	Сваливание сбиванием захватом туловища; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
35		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		
36		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
37	ЛО ПО	То же, что в № 32		То же, что в № 32
38	ЛО ПО	То же, что в № 33		То же, что в № 33
39	ЛО ПО	То же, что в № 34		То же, что в № 34
40		То же, что в № 35		То же, что в № 35
41		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
42-45		Повторение пройденного материала за весь год		
46		Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		
Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.				

4.1.3. 3-й год этапа начальной подготовки ПРАКТИКА

Физическая подготовка

В группах 3-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы (Приложение 1).

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

Содержание разминки борца

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и усложнять упражнения. Разнообразить и эффективнее применять упражнения для развития мышц шеи, спины, рук, ног. В последующие годы, эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-го года этапа начальной подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, включающие: *основные положения борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.*

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

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

Содержание тренировочных занятий можно варьировать, ориентируясь на (Приложение 1).

Программа 3-го года этапа начальной подготовки (Таблица 17).

Таблица 17

№ недели	Сетка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; повторение основных захватов в стойке.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту.
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переводов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А – сбоку	Повторение переводов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переводов перекатом и переходом
5	ЛО ПО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переводов накатом
6		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	Ф	Перевод рывком захватом ноги; Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра; Перевод нырком захватом руки и бедра	А – сбоку	Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шси сверху (одноименного плеча); Переворот скручиванием захватом руки

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

				Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием	
14	Ф	Бросок поворотом захватом руки и туловища; Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи; Бросок поворотом захватом рук под плечи	А - сбоку	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом	
15	Ф	Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и голени; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги столой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом	
16		Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО ПО	Перевод рывком за руку с подножкой; Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги; Перевод нырком захватом шеи и бедра	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием	
18	Ф	Перевод нырком захватом ноги; Перевод нырком захватом туловища с подножкой; Перевод вращением захватом разноименной ноги	А - сбоку	Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра; Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием	
19	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой; Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку; Бросок наклоном захватом разноименной руки	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием	

		и ноги			переворотов скручиванием
20	ЛЮ ПО	Бросок поворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; Бросок поворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; Бросок поворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	А - сбоку		Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф	Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку		Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью; Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
23	ЛЮ ПО	Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой)	А - сбоку		Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра; Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
24	ЛЮ ПО	Сваливание сбиванием захватом ног (ноги); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	П – на животе, А – сверху грудью к П		Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подборodka) с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25	ЛЮ ПО	Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги	П – на животе, А – сверху грудью к П		Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
26		Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

27	Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переводов скручиванием
28	Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний		Совершенствование защит и контрприемов от переводов забеганием
29	Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном		Совершенствование защит и контрприемов от переводов перекатом
30	Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением		Совершенствование защит и контрприемов от переводов переходом
31	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
32	Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом		Совершенствование защит и контрприемов от переводов накатом
33	Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом		Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голеньей
34	Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом		Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту
35	Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги)		Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
37	Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38	Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39	Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
42-45	Повторение пройденного материала за весь год		
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		

Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛЮ - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.

4.1.4. 4-й год этапа начальной подготовки

ПРАКТИКА

Физическая подготовка

В группах 4-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности занимающихся. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 4-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства (Приложение 1).

В основе физической подготовки занимающихся в группах 4-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

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

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

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 4-го года этапа начальной подготовки включает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в (Приложении 2).

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 4-го года этапа начальной подготовки.

В содержание практических занятий должны включаться задания по подготовке и участию в соревнованиях. Эти задания включают: использование изученных элементов техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках; применение освоенных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами

разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером; совершенствование знаний правил соревнований; воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Программа для занимающихся 4-го года этапа начальной подготовки (Таблица 18).

Таблица 18

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; повторение основных захватов в стойке.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение перемещения, удержания и дожиданий на мосту.
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переводов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А – сбоку	Повторение переводов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переводов перекатом и переходом
5	ЛО ПО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переводов накатом
6		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	Ф	Перевод рывком захватом ноги; Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра; Перевод нырком захватом руки и бедра	А – сбоку	Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Переворот скручиванием захватом руки на ключ, ближнего бедра и запястьем другой ноги из-под захваченной; Совершенствование способов защиты от

				переворотов скручиванием Переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней голени; Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием		
8	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой; Перевод нырком захватом ног; Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой			П – на животе, А – сверху грудью к П	
9	Ф	Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;		А - сбоку		
10	ЛО ПО	Перевод выседом захватом ноги через плечо; Перевод выседом захватом голени сзади		А - сбоку		
11		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований				
12	Ф	Бросок наклонном захватом ног; Бросок наклонном захватом руки двумя руками с задней подножкой; Бросок наклонном захватом туловища и бедра сбоку		А - сбоку		Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку; Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо; Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом
13	ЛО ПО	Бросок подворотом захватом руки и ноги; Бросок подворотом захватом руки на плечо; Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом		П – на животе, А – сверху грудью к П		Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди); Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
14	Ф	Бросок поворотом захватом руки и туловища;		А - сбоку		Переворот перекатом обратным захватом

		Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи; Бросок поворотом захватом рук под плечи		дальнего бедра; Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
15	Ф	Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и голени; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
16		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
17	ЛО ПО	Перевод рывком за руку с подножкой; Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги; Перевод нырком захватом шеи и бедра	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
18	Ф	Перевод нырком захватом ноги; Перевод нырком захватом туловища с подножкой; Перевод вращением захватом разноименной ноги	А - сбоку	Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра; Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
19	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой; Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку; Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
20	ЛО ПО	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;

		Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом		Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
22	Ф	Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью; Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
23	ЛО ПО	Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой)	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра; Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу - изнутри; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
24	ЛО	Сваливание сбиванием захватом ног (ноги); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с запелом ноги снаружи; Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	П - на животе, А - сверху грудью к П	Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с запелами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25	ЛО	Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с запелом разноименной голени изнутри; Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги	П - на животе, А - сверху грудью к П	Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом руки рычагом с запелом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
26		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
27		Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов скручиванием
28		Совершенствование защит и контрприемов от		Совершенствование защит и контрприемов

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

Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПЛ - левосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.

3.3.3 Физическая подготовка тренировочного этапа 1-2-года обучения

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Комплексы круговой тренировки подбираются с учётом развития основных физических качеств учащихся тренировочного этапа (спортивной специализации).

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

В таблице 19, 21,23, 24 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы подбор упражнений, для которых имеет следующие особенности.

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

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

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

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

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

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

Аналогично составляются комплексы для обучающихся 2-го года подготовки путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, с учетом отмеченных выше требований.

Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости(Таблица 19)

Таблица 19

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
<i>Акробатические упражнения</i> 1. «Ножик» (из И.п. лежа на спине, руки вверх – группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из И.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
<i>Упражнения в парах</i> 1. Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4х10 м 4х10 м 4х10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8х10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований: Победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
<i>IV станция</i>	<i>8 мин</i>	
<i>Упражнения с мячом</i> 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4х8-12 2 мин; 4х8-12 2 мин; 4х8-12 3 мин; 4х8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
<i>V заключительная станция</i>	<i>8 мин</i>	Для всех обучающихся

1. Игра «регби на коленях»	2x4 мин	
2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки		

Развитие быстроты

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

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника учебно-тренировочных упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в таблице 39

Таблица 39

Методика организации тренировки предельного темпа движений(Таблица 20)

Таблица 20

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного

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

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

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты (Таблица 21)

Таблица 21

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>	8-10 мин	Для всех обучающихся одновременно
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
2. Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
<i>I станция</i> <i>Упражнения с мячом</i>		Построение в две шеренги лицом друг к другу
1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	2 мин, 8-12 раз	
2. Из И.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади	3 мин, 6-14 раз	
3. И.п. – лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	3 мин, 10-20 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) По сигналу ловля падающего мяча	2 мин, 10-20 раз	
2) И.п. – спиной к партнеру. По сигналу	2 мин, 10-20	

партнера поворот кругом, ловля мяча	раз	
3) Игра вратаря – ловля мяча от партнера	4 мин, 10-20 раз	
4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м	2 мин, 4x5-8 с	
5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин, 10-20 раз	
6) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре. Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
<i>II станция</i> <i>Акробатические упражнения</i>		
1. Из И.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе: кувырок вперед (на скорость)	2 мин, 8-12 раз	В форме соревнований
2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать	4 мин, 12-16 раз	
3. Из упора присев перейти в упор лёжа и обратно	2 мин, 9-12 раз	
<i>Варианты упражнений</i>	2 мин, 4x5-10	В форме соревнований на большее число повторений
1) И.п. – лёжа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в И.п.		
2) И.п. – то же: одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки	4x5-10	
3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.	4x5-10	
4) Передвижение на четвереньках	4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
5) И.п. – О.С.; упор присев, упор лёжа, упор присев, О.С.	4x10-20	Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение
6) И.п. – О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.	4x10-20	
7) Кувырки вперед и назад	4x10-20	
8) Забегания на мосту в обе стороны	4x5-10 с	Можно проводить в форме эстафет
<i>III станция</i>		
1. Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с
2. Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движений
<i>IV станция</i> <i>Специально-подготовительные упражнения</i>		

1. Бой с тенью	2 мин, 10x4-6	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения
2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места	2 мин, 4x10 с	В форме соревнований на большее число повторений
3. Уклонение, нырки от ударов, имитируемые партнером	4 мин. (10-5) x 4-5	Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<i>Варианты упражнений</i>		
I.	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений
1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом		
2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8) x (5-10 с)	
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8) x (5-10 с)	
II.	2 мин	В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость движения В форме соревнований на большее количество повторений
1) Передвижения в упоре лёжа	4x10-20 м	
2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра	3 мин 10-20 раз	
3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки	3 мин (4+4+4)x 5-10 с	
III.	2 мин	Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большее количество повторений
1) Отжимание в упоре лёжа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	4x5-10 с	
2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	4 мин 10-20 раз	
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине на наклонной скамейке. ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин 4x5-10 с	
<i>У заключительная станция</i>		
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	
2. Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

Развитие быстроты

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице 23.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах (по В.Н. Селуянову, 2000)(Таблица 22)

Таблица 22

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Статодинамический (с нарушением кровообращения)

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

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим

работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

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

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Примерная схема круговой тренировки для силовой подготовки борца

Таблица 23

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция		Для всех занимающихся
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнения на растягивание	4 мин 2 мин 2 мин 4x10-20 2 мин	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков. Включая имитацию упражнений КТ
I станция Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
II станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 ⁰ руках	8 мин 3x(6-8+10)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)

III станция Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10- 12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
V станция Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
VI станция Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x10- 12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
Заключительная станция Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты

Таблица 24

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i> 1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения 2. Упражнения на растягивание	5 мин 5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления <i>по звуковому сигналу</i> В парах с помощью партнера

<p><i>Станция Упражнения с мячом</i></p> <p>1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м</p> <p>2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади</p> <p>3. И.п. - лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч</p> <p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1) По сигналу ловля падающего мяча</p> <p>2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера</p> <p>4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м</p>	<p>2 мин, 8-12 раз</p> <p>3 мин, 6-14 раз</p> <p>3 мин, 10-20 раз</p> <p>2 мин, 10-20 раз</p> <p>2 мин, 10-20 раз</p> <p>4 мин, 10-20 раз</p> <p>2 мин, 4x5-8 с</p>	<p>Построение в две шеренги лицом друг к другу</p> <p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя. Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре</p>
<p>5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной</p> <p>6) Подвижная игра "мяч в воздухе"</p>	<p>2 мин, 10-20 раз</p> <p>4 мин</p>	<p>Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом</p>
<p><i>II станция</i></p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p>1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)</p> <p>2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать</p> <p>3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p> <p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1) И.п. - лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п. - то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p>	<p>2 мин, 8-12 раз</p> <p>4 мин, 12-16 раз</p> <p>2 мин, 9-12 раз</p> <p>2 мин, 4x5-10</p> <p>4x5-10</p>	<p>В форме соревнований</p> <p>В форме соревнований на большее число повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение</p>

4) Передвижение на четвереньках 5) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 6) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. 7) Кувырки вперед и назад 8) Забегания на мосту в обе стороны	4x10-20 м 4x10-20 4x10-20 4x10-20 4x 5-10 с	Можно проводить в форме эстафет
<i>III станция</i> 1. Игры в касания 2. Игры в дебюты	4 мин 4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с Установка на максимальную скорость движений
<i>IV станция</i> <i>Специально-подготовительные упражнения</i> 1. Имитации приёмов 2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места 3. Уклоны, уходы от захватов, имитируемых партнером	2 мин, 10x4-6 2 мин, 4x10 с 4 мин, 5x4-5	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотов 1.2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе 1.3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением) 2.1) Передвижения в упоре лежа 2.2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра 3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки 3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	2 мин (10-12)x4-6 3 мин (4-8)x(5-10с) 3 мин (4-8)x(5-10с) 2 мин 4x10-20м 3 мин 10-20 раз 3 мин (4+4+4)x5-10с 2 мин 4x5-10с	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость движения
3.2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра 3.3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10с	В форме соревнований на большее количество повторений

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднят отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течении 3-5 сек.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из И.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лёжа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в препятствия.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В **таблице 21** представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемого запланированного учебно-тренировочных эффекта. Напротив, неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, как следствие, ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка тренировочного этапа 1-2-года обучения

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-2-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в (Приложении б). При этом внимание должно быть уделено освоению *атакующих*

и блокирующих захватов (особенно начиная со 2-го года) и элементам маневрирования в изучаемых захватах.

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1 - 2-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации) (таблица 25).

Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1 - 2-го года обучения

Таблица 25

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

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

19	Ф ЛО ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф ЛО ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф ЛО ПО	Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них

29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и пережатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них
34	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, ложиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			
Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.				

3.4.3 Физическая подготовка тренировочного этапа 3-4-года обучения

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

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

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Технико-тактическая подготовка тренировочного этапа 3-4-года обучения

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в (Приложении 7). При этом важно уделять внимание при совершенствовании *атакующих и блокирующих захватов и элементам маневрирования в изучаемых захватах на:*

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3 - 4-го годов тренировочного этапа (спортивной специализации)(Таблица 26).

Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 3 - 4-го обучения

Таблица 26

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

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

18	Ф ЛО ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф ЛО ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф ЛО ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф ЛО ПО	Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклонном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и

		контрприемов от них		контрприемов от них
28	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
32	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них
34	ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф ЛО ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

42-44	Повторение пройденного материала за весь год
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.
Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.	

Физическая подготовка этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3-го годов

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

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

Технико - тактическая подготовка этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3-го годов

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющей достичь высоких спортивных результатов. Рекомендательный перечень технико-тактического арсенала приведен в **таблице 27**.

При этом важно уделять внимание при совершенствовании *элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах)* на возможность быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

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

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

Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала

Таблица 27

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

При этом, «Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захват, может согласиться с захватом противника

и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

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

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в таблице 28.

**Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа совершенствования спортивного мастерства
1 - 3-го годов**

Таблица 28

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

4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом ("мельница") ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском накатом

6 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

7	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся Броском скручиванием ; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
11	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся Переводом рывком ; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

12 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

13	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся Переводом нырком ; изучение вызовов на захват атакуемым туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
----	---	--

14	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся Переводом вращением; изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом перекатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом; изучение вызовов на захват атакуемым ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом разгибанием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
16	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

17 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

18	Совершенствование комбинаций, завершающихся сваливанием скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
19	Совершенствование комбинаций с переводами в партер , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
21	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них

22 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

23	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
----	---	---

24	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница"), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием , защит и контрприемов от них
25	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием , защит и контрприемов от них
26	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом , защит и контрприемов от них

27 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

28	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
29	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени , защит и контрприемов от них
30	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста

32 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

33-36	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
-------	---	---

37 Повторение пройденного материала в условиях соревнований

38 - 41	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
42 - 44	Повторение пройденного материала за весь год	
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.	
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.	
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.	

Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала комбинаций в партере и стойке, приведен в (Приложении 8).

V. Учебно-тематический план (Таблица 29).

Таблица 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

физической культурой и спортом					Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май			Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду	≈14/20	ноябрь-май			

	спорта			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося					
	Теоретические основы технической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель			Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май			Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май			Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние</p>	≈ 1200	сентябрь			Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

современного спорта					Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Профилактика травматизма.		≈200	октябрь		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Перетренированность недотренированность		≈200	ноябрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		≈200	декабрь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Психологическая подготовка		≈200	январь		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		≈200	февраль-май		Педагогические средства восстановления: рациональное
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		≈200			
Восстановительные		в переходный период			

	<p>средства и мероприятия</p>	<p>спортивной подготовки</p>	<p>построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	-------------------------------	------------------------------	---

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин.
2. В учреждении МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» осуществляется обучение по следующим спортивным дисциплинам: вольная борьба.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

3. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку

и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» при формировании годового учебно-тренировочного плана.
5. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
6. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
7. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы проходит на базе МБУ КР СШ «Олимпиец» в зале борьбы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 30).

Таблица 30

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1

8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

7.3. Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 31).

Таблица 31

№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)		
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	-	1	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	-	1	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	-	2	-	2	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

8. Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» участвуют педагогические, руководящие и иные работники:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, старший методист, методист;

- педагогические работники: тренер-преподаватель по *спортивной борьбе*.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО КР СШ «Олимпиец» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

9. Информационно-методические условия реализации Программы

9.1. Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника вольной борьбы. М.: ФИС, 1977 (pdf). - 216 с., ил.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: ФИС, 1986 (pdf).. - 304 с., ил.
3. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г.Миндиашвили : изд. четвертое, испр. и дополн.. – Красноярск, Растр, 2018 (pdf). – 360 с., ил.
4. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А.Подливаев, Кузнецов А.С., Шахмурадов Ю.А. - Москва: 2016 (pdf). - 390 с.
5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд. Дополн.. Махачкала, ИД "Эпоха", 2011 (pdf). - 368 с.: ил.

9.2. Список интернет-ресурсов

- 1) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
- 2) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
- 3) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
- 4) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
- 5) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
- 6) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;