

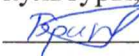
Администрация Иркутского муниципального округа
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Иркутского муниципального округа
«Спортивная школа»

Принята:

на заседании
педагогического совета
Протокол №3 от 20.05.2026 г.

Согласовано:

Начальник отдела по
развитию физической
культуры, массового спорта

 И.Н. Бриков

Утверждаю:

И.о. директора МКУ ДО
«Спортивная школа»
Д.С. Казнов



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»
(дисциплины: греко-римская борьба; вольная борьба)
для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа
(спортивной специализации)**

Разработчики программы:

Заместитель директора по УВР Казнов Даниил Сергеевич

Инструктор-методист Третьякова Ирина Владимировна

Тренер – преподаватель по греко-римской борьбе Карнаухов Вячеслав Георгиевич

Тренер – преподаватель по вольной борьбе Дементьев Дмитрий Владимирович

Иркутский округ
2026 г.

Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Объем программы	4
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III.	Годовой учебно-тренировочный план	8
IV.	План воспитательной работы	9
V.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
VI.	Планы инструкторской и судейской практики	14
VII.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.	16
7.1	Медико-биологические мероприятия	16
7.2	Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование	17
7.3	Восстановительные средства и мероприятия	18
VIII.	Система контроля	19
IX.	Рабочая программа	22
9.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий	24
9.1.1.	Теоретическая подготовка	24
9.1.2.	Психологическая подготовка	27
9.2.	Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки	29
9.3.	Виды тренировочной деятельности учебно-тренировочный этап	51
X.	Учебно-тематическое планирование	63
XI.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	63
XII.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	65
12.1.	Материально-технические условия реализации Программы	65
12.2.	Кадровые условия реализации Программы	67
12.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	68
Приложения 1,2.		73

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины - греко-римская борьба, вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025г. № 1091 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «спортивная борьба». В содержание Программы включены общие требования к организации

тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления борцов. Многолетняя спортивная подготовка в спортивной борьбе строится в соответствии с установленными ФССП этапами спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее – УТЭ).

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8

2.1. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Занимающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а так же рекомендации врача относительно ограничений при занятиях физическими упражнениями. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером-преподавателем, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарно-эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 - 12 мин в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (учебно- тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований

- классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых

решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (изучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием различных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы, главным образом, на этапах начальной подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются администрацией спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Таблица 3

Примерный объем проведения учебно-тренировочных мероприятий

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14

	к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинский осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раз в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, утвержденным Москомспортом и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

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.

III. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 МКУ ДО «Спортивная школа» (далее - «Спортивная школа»), 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 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.

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебный план приведен в **приложении № 1** к Программе.

IV. План воспитательной работы

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств, в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально государственным интересам Российской Федерации, создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;

- формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий Учреждения и входит в структуру рабочей программы тренера-преподавателя.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.	Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта. Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди	В течение года по графику

		несовершеннолетних)	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение техники безопасности	Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися: - по правилам пожарной безопасности; - по правилам по технике безопасности; - по правилам дорожного движения; - охрана труда.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов - единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	В течение года Ноябрь Декабрь Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		-участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	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
4.2.	Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий	Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.	В течение года
5.	Правовое воспитание		
5.1.	Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений	Оформление стенда «Закон один для всех». Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде. Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска. Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).	Декабрь В течение года
6.	Трудовое воспитание		

6.1	Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории	В течение года
5.	Организация работы с родителями обучающихся		
5.1	Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.	- Проведение родительских собраний в тренировочных группах; - создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет; - проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий; -организация присутствия родителей на соревнованиях.	В течение года

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

Целью проведения антидопинговой работы в учреждении является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

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

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с борцами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
1.	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	в течение года	мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации	январь	мед. работник
3.	Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	март	тренеры - преподаватели
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года	тренеры - преподаватели
5.	Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед	ноябрь	тренеры - преподаватели
6.	Участие в образовательных семинарах	в течение года	тренеры - преподаватели
7.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	руководитель

VI. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Спортсмены в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Этап спорт.под.
Изучение правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований.	УТЭ-1год
Изучение и владение принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.	УТЭ-1год
Умение наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки в технике выполнения и знать способы их исправления.	УТЭ-2года
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве секундометриста и бокового судьи).	УТЭ-2года
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора в группах начальной подготовки и	УТЭ-свыше 2 лет

учебно-тренировочных группах (самостоятельный подбор основных упражнений для разминки, правильность демонстрации техники приемов и т.д.).	
Анализ дневника тренировок, знание специфики оформления журналов тренировочных занятий,	УТЭ-свыше 2 лет
Умение регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок.	УТЭ-свыше 2 лет
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	УТЭ- весь период
Организация мест тренировочных занятий.	УТЭ- весь период
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	УТЭ-весь период

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

7.1. Медико-биологические мероприятия.

В спортивной борьбе медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью борцов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности борцов позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

7.2. Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование.

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На учебно-тренировочных этапах спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждым соревнованием спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения, прыжковом секторе;
- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить пред патологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять учебно-тренировочным процессом.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (Приложение № 1 к Порядку 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)", утвержденному приказом

Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. №1144 н).

7.3. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий

(гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Таблица 8

Примерные комплексы основных средств восстановления

После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
------------------------	---

После учебно-тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ; - терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн.
-------------------------------------	--

Таблица 9

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев
2.	Диспансерное наблюдение			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+
7.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+

VIII. Система контроля

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:

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;

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
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	
			85	77	95	87
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	

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			33	28

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий год)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

IX. Рабочая программа

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения

материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борца. Тренировочный процесс, в группах начальной подготовки имеет преимущественно обучающую направленность.

Тренировочный этап (спортивной специализации) - вся тренировочная деятельность на данном этапе направлена на формирование знаний и навыков у борцов в умении применять и использовать нужные технические элементы. Поэтому на тренировочном этапе подготовки борца тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Начиная с 3 года спортивной подготовки процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы спортсменов и основного календаря соревнований. Значительно возрастают

физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации спортсменов к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых двух лет спортивной подготовки предусматривает возможность работы со спортсменами, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказано занятие борьбой.

Приведенный ниже программный материал составлен для спортивных дисциплин греко-римская борьба (классическая), вольная борьба. Отличие греко-римской борьбы от вольной в том, что там запрещены приемы с захватами ниже пояса. Это исключает использование проходов в ноги, которые очень популярны в вольной борьбе, а также зацепов, подсечек и так далее. В отличие от вольной борьбы, где все построено на применении взрывной силы, классическая считается более статичной.

9.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

9.1.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. История развития физической культуры и спорта. Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений. Представительство боевых искусств, в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы: И.Поддубный, И.Заикин, И.Шемякин и др. Спортивная борьба любителей в России. Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене. Физическая культура и спорт в России в начал XX в. Общественное движение и русский

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

Тема 2. Гигиенические основы в области физической культуры и спорта. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к учебному процессу в зале борьбы. Гигиенические основы физического воспитания и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Тема 3. Физические упражнения – основные средства физического воспитания. Основы техники спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий; «мост» – высокий, низкий. Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем. Места занятий, оборудование и инвентарь. Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Необходимые требования в выполнении нормативов по ступеням. Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

Тема 6. Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (начальные технические действия в разделах борьбы, основные технические действия в разделах борьбы, вспомогательные технические действия в разделах борьбы).

Тема 7. Общая характеристика спортивных упражнений. Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка. Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы. Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки. Исходные предпосылки (оперативные, текущие, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия: формы организации; структура; содержание).

Тема 11. Правила соревнований. Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства.

Оценка приемов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

Тема 12. Разминка в спорте. Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

Тема 13. Врачебный контроль, самоконтроль. Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез (опрос). Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

9.1.2. Психологическая подготовка.

Ей уделяется большое внимание. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента возникновения спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период максимальных достижений. Спортивная подготовка как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с

формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта. В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности борца, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: – «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;
- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных) в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям. Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные

направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсменов в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

9.2. Виды тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка включает общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена 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. 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.

Специальная физическая подготовка

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных 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. Благодаря этому, достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам спортсменов 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей специально-подготовительные упражнения).

Уровни формирования техники и тактики борьбы

В процессе практических занятий на этапе начальной подготовки программное обеспечение по формированию техники и тактики борьбы включает следующие уровни:

Первый уровень - базовая фундаментальная техническая подготовка для детей 9-10 лет.

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных элементов борьбы (стойки, дистанции, взаимоположения, захваты, блоки, упоры, способы выведения из равновесия, передвижения);
- изучение основных приемов борьбы (переводы в партер, броски и сбивания) в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучение основных атакующих приемов при борьбе лежа и в партере из разных исходных положений;
- освоение выполнения упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.

Второй уровень - базовая расширенная техническая подготовка для детей 10- 11 лет.

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- совершенствование основных элементов борьбы;
- изучение переводов в партер, бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучение основных способов защиты против переводов в партер, бросков и сбиваний в различных положениях;
- изучение приемов борьбы лежа и в партере, защитных и контратакующих действий;
- совершенствование выполнения упражнений на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики борьбы ведётся с целью изучения их до уровня умений и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы и с направленностью на воспитание умений соревноваться. На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной

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

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов спортивной подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи. По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия.

Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки, и связаны с общефизической подготовкой борцов.

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

Таблица 12

Тема	1-й год обучения
Разделы подготовки	Средства подготовки

	I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
1.1.Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д. Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие. Общеразвивающие упражнения. Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и – на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади. Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках). Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору. Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища. Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на

	снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки. Акробатика: Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом. Л/атлетика: Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. - Прикладные упражнения. - Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при броске в парах. - Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.). - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. - Упражнения в самостраховке и страховке партнера. - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. - Упражнения на укрепление мышц голеностопа. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Лыжный спорт. Плавание. Подвижные игры: «Рыболовная верша», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета - игра в классики», «Эстафета с мячом».
1.2. Специальная физическая подготовка	Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов и т.д.) Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т. д. Упражнения для укрепления силы – мышц шеи: Движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Упражнения для развития специальных физических качеств: Гибкости - выделяют три разновидности упражнений: - силовые упражнения; - упражнения на расслабление мышц; - упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

	Быстроты: проведение схваток с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления. Выносливости: проведение схваток с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах, работа с манекеном, имитационные упражнения, специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.Основы техники (вольная борьба)	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях, контактах, положениях. Равновесие, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов защит. <u>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.</u> Стойки — правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая. Передвижения — обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты — на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты — за руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Маневрирования в различных стойках. Положения борца — по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику — лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером — подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера — отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия борца, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Борьба в партере: - Перевороты скручиванием - захватом дальних руки и бедра снизу-спереди,

захватом скрещенных голеней, захватом скрещенных голеней.

- Перевороты забеганием - захватом шеи из-за дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.
- Перевороты перекатом - захватом шеи с бедром.
- Перевороты переходом - захватом шеи и бедра изнутри.
- Перевороты скручиванием - захватом руки(шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги,
- переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
- Перевороты переходом - с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.
- Перевороты перекатом - захватом шеи сверху и дальней голени;
- захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.
- Перевороты накатом - захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке:

- Сваливание сбиванием - захватом ног.
- Броски наклоном - захватом руки с задней подножкой.
- Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Переводы рывком - захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой.
- Переводы нырком - захватом ног.
- Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой.
- Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой.
- Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).
- Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя, лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски:

- 1.Боковая подсечка
- 2.Передняя подсечка в колено
- 3.Бросок через бедро скручиванием
- 4.Задняя подножка

Приемы борьбы лежа:

- 1.Удержание сбоку с захватом руки и головы
- 2.Удержание поперек с захватом головы и туловища
- 3.Удержание со стороны ног с обхватом за туловище
- 4.Удержание со стороны головы захватом пояса
- 5.Переворачивание захватом двух рук сбоку
- 6.Переворачивание захватом руки и бедра изнутри
- 7.Переворачивание захватом пояса и руки из - под плеча

2.3.Основы техники (греко-римская борьба)	Задача: - Изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции; - выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость; «Стойка»- Прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная. «Партер» – высокий, низкий. «Мост» – высокий, низкий. <u>Приемы в стойках:</u> Перевод рывком, перевод вращением (с захватом), перевод нырком с захватом, перевод рывком с захватом, вертушка, бросок подворотом, бросок наклоном, бросок через плечи, бросок подходом, бросок захватом, сбивание захватом, скручивание захватом, удержание одной руки, бросок прогибом. Задача: - Изучить основные атакующие приемы при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках) из всех исходных положений; – освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания. <u>Атакующие приемы в партере:</u> Исходные положения: справа, сбоку, лицом к голове противника, лицом к ногам противника, с головы противника. Приемы: Переворот рычагом, переворот захватом, переворот забеганием с захватом, переворот скручиванием, переворот переходом, переворот накатом, дожимы при неквалифицированном сопротивлении, удержание одной руки сбоку, удержание захватом руки и туловища сверху, накаты снизу, выседы, уходы.
2.3. Основы тактики	Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведения из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

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, поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 2-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 и игр с элементами борьбы осуществляется главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Учебный материал для этапа начальной подготовки свыше года (2-4 год обучения)	
Разделы подготовки	Средства подготовки
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1. Общая физическая подготовка	Упражнения для развития общих физических качеств Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Ловкости: - челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой. Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км. Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.
1.2. Специальная физическая подготовка	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов. -Организация занимающихся без партнера в строю. -Акробатические упражнения. -Упражнения на «мосту». -Упражнения в самостраховке. -Упражнения с партнером. -Усвоение приема по заданию тренера. -Условная схватка, имитационные упражнения. -Тренировка на снарядах. Тренировка силы и точности удара на манекенах. -Схватка по заданию. -Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу;

	Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке. -Специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Основы техники (вольная борьба)	Броски. 1.Передняя подсечка. 2.Бросок через бедро подбивом. 3.Зацеп изнутри разноименной ногой. 4.Проход за ногу. 5.Отхват. Приемы борьбы лежа. 1.Удержание верхом. 2.Двойной узел ног. 3.Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. 4.Переворачивание ногами. 5.Переворачивание ногами (ножницы). 6.Прорыв на удержание. Борьба в стойке: -Сваливание сбиванием - захватом ног. -Броски наклоном - захватом руки с задней подножкой. -Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. -Переводы рывком - захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой. -Переводы нырком - захватом ног. -Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. -Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. -Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой. -Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). -Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.
2.2. Основы техники (греко-римская борьба)	<u>Задачи:</u> - Завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции; – изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции; – изучить приемы борьбы в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия; – упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания. освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках; – изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений; – изучить комбинации приемов при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия; – продолжить освоение уходов с моста.

Обучение приемам с вариантами захватом и простейшей защитой:

Бросок подворотом с захватом: руки снизу (сверху) и туловища., рук с головой, подходом; руки снизу (сверху) и шеи, выходом; руки снизу (сверху) и шеи, уходом; рук сверху; одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком за руку;

Бросок наклоном с захватом: туловища с рукой сбоку; туловища с дальней рукой сбоку; руки на шее и туловища; туловища с руками.

Бросок через плечи захватом: руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом; руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом;

Перевод нырком с захватом туловища с рукой.

Бросок прогибом с захватом: туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра;

туловища с рукой зашагиванием; туловища с рукой (зависом); туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра; рук сверху; руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом); туловища сзади (сбоку) после нырка под руку; шеи и туловища с боку; туловища; шеи с плечом сверху.

Сбивание захватом: шеи с плечом сверху; руки сверху, соединив руки в крючок; шеи с плечом; шеи и руки снизу (сверху).

Скручивание захватом: шеи сверху и разноименной руки снизу; рук с головой.

Бросок через плечи захватом: запястья и одноименного плеча изнутри; шеи с плечом сверху; захватом запястья и другого предплечья изнутри.

Обучение приемам с вариантами захватов и простейшей защитой в партере:

Переворот: скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе); ключом и предплечьем на плече (или на шее); за себя; шеи с рычагом ближней руки; плеча сверху и другой руки снизу; скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки; за себя ключом и захватом подбородка (плеча).

Накат захватом: туловища за поясницу; туловища за грудь; предплечья изнутри и туловища сверху; шеи из-под плеча и туловища сверху; с ключом и захватом туловища сверху.

Дожим захватом: руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя; руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа; руки и туловища сбоку сидя и лежа; туловища с рукой сбоку (сидя и лежа); одноименного запястья и туловища сбоку; шеи с плечом спереди; одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.

Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча). Переворот прогибом с захватом: шеи с плечом сбоку; с ключом и подхватом захваченной руки; шеи из-под дальнего плеча; с ключом и захватом шеи другой руки снизу; на рычаг.

Переворот ключом: захватом предплечья другой руки изнутри. Уходы с моста; двумя ключами.

	Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки. Переворот захватом: шеи из-под плеча с ключом; шеи и туловища сверху; шеи из-под плеч (от себя и к себе); предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием). Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка; захватом спереди за плечи. <u>Обучение приемов защиты в «стойке»: одноименная, разноименная.</u> <u>Захват атакующего:</u> За шею и разноименное предплечье; обхват туловища с ближней рукой; за туловище из под плеча и разноименную руку. Прием: Статическая и динамическая защита против: подворотов и сваливаний скручиванием; сваливаний сбиванием на рабочую ногу; бросков прогибом; сваливания сбиванием на опорную ногу; бросков наклоном. Динамические подготовки к проведению: против подворотов и сваливаний скручиванием; сваливаний на опорную ногу противника; сваливаний на рабочую ногу противника; бросков через плечи; переводов рывком, нырком и вращением; переводов на опорную ногу противника; бросков прогибом; сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника; бросков прогибом и переводов рывком, нырком, вращением; бросков подворотом. Контрприемы против: подворотов и сваливаний сбиванием; сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги; бросков прогибом; переводов в сторону рабочей ноги; <u>Обучение приемам защиты в «партере»</u> <u>Исходная позиция в партере (лежа):</u> Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам атакующего; атакующий – сверху, сбоку, лицом к голове противника; атакующий – сверху, сбоку, лицом к ногам противника; атакующий - сверху, сзади и сбоку, противник – в низком партере; атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам, противник в низком партере; атакующий - на мосту, противник – удерживает и дожимает; противник – сверху, атакующий - в низком партере. Приемы: Статическая и динамическая защита против: переворотов скручиванием; переворотов накатом; переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом; бросков прогибом, накатом и переворотов накатом. Динамические подготовки: для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника; к проведению прогибов; для проведения сваливаний сбиванием в сторону рабочей ноги противника; Комбинации при переворотах: скручиванием; забеганием и переходом; накатом и прогибом; при бросках прогибом, накатом, подворотом. Подготовки к перебрасываниям и комбинации при: переворотах скручиванием; переворотах забеганием и переходом; переворотах накатом и прогибом; бросках прогибом, накатом, подворотом. Защита и перевороты снизу при: удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы навверх, контрприем; удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы навверх, контрприем; удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем; удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
--	--

	Защита против: перебрасываний (бросков) прогибом; перебрасываний (бросков) накатом; перебрасываний от подкатов ; переворотов накатом.
2.3. Основы тактики	Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах. Разминка. Профилактический осмотр одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения борьбы сильнейших зарубежных и отечественных борцов. Совершенствование тактики борьбы в процессе тренировочных занятий и соревнований. Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.
Разделы подготовки	Средства подготовки до 3х лет
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	<u>Упражнения для развития общих физических качеств</u> Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Ловкости: - челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой. Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км. Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты: - броски набивного мяча вперед, назад; Для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

1.2. Специальная физическая подготовка	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов. -Организация занимающихся без партнера в строю. -Акробатические упражнения. -Упражнения на «мосту». -Упражнения в самостраховке. -Упражнения с партнером. -Усвоение приема по заданию тренера. -Условная схватка, имитационные упражнения. -Тренировка на снарядах. -Тренировка силы и точности удара на манекенах. -Схватка по заданию. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке. Специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Техника (вольная борьба)	Броски. -Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. -Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой. -Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). -Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. -Элементы скручиванием. -Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. -Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы. -Перевороты забеганием. -Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. -Захватом руки на ключ и дальней голени. -Перевороты переходом. -Захватом скрещенных голеней. -Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра. -Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом. -Перевороты перекатом. -Захватом на рычаг с зацепом голени. -Обратным захватом дальнего бедра. -Захватом дальней голени двумя руками.

	-Перевероты разгибанием. -Отбивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. -Отбивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Борьба в стойке: -Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). -Скручиванием с захватом рук, отбивом изнутри. -Броски наклоном. -Захватом ног. -Захватом туловища и разноименной ноги с обхватом. -Бросок поворотом («Мельница»), -Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. -Бросок подворотом. -Захват руки и шеи с передней подножкой. -Бросок прогибом. -Захватом руки и туловища с подножкой. -Перевод нырком. -Захватом разноименных рук и бедра сбоку. -Захватом ноги. -Техника вольной борьбы в партере. Борьба в партере Перевероты скручиванием: -захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху; -захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; -захватом руки на ключ и дальней голени. Переверот разгибанием - захватом шеи из-под плеча и зацепом ног. Переверот переходом - захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Перевероты забеганием Переверот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Переверот забеганием захватом запястья и головы. Переверот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Перевероты накатом: - захватом разноименного запястья между ног; -захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Бросок прогибом - обратным захватом туловища и ближнего бедра. Перевероты скручиванием: -переверот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри; -переверот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; -переверот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; -переверот захватом скрещенных голеней; -переверот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; -переверот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);
--	--

	Перевороты переходом - переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри. - переворот переходом захватом скрещенных голеней. - переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. - переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). - переворот переходом, зажимая руку бедрами. - переворот переходом ножницами и захватом подбородка.
2.2. Техника (греко-римская борьба)	Задача: Продолжение освоения элементов техники борьбы. Стойка: Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя) Приемы в стойке: Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования Повторение сбиваний в партер: рывком, нырком. Повторение бросков наклоном, прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), подворотом («мельница»), прогибом вращаясь (вертушка), подворотом и прогибом. Совершенствование сбиваний в партер: рывком, нырком, , вращением, выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений. Совершенствование бросков: прогибом разгибаясь (наклоном), проворотом, подворотом («мельница»), прогибом, наклоном (сваливаний сбиванием), подворотом (сваливаний скручиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений Положение в партере: сзади сбоку, лицом в сторону головы противника ; со стороны головы противника. Приемы в партере: Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту. - Повторение переворотов: подкатом (скручиванием), откатом забеганием, накатом и откатом переходом, подкатом (накатом) и завалом (прогибом). Совершенствование переворотов: откатов (скручиванием), откатом забеганием, откатом переходом, подкатом (накатом), накатом (прогибом), накатом (перекатом), откатом (скручиванием), завалов (переворотов прогибом), накатом (прогибом), защит и контрприемов от них.
2.3. Тактика	Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Основные положения, способы маневрирования, захваты: • быстро и надежно осуществлять захват; • быстро перемещаться; • предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;

	• выводить из равновесия соперника; • сковывать его действия; • быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); • вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; • готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний. Основные положения в борьбе. Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке; Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере. Элементы маневрирования. -Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов. -Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. -Маневрирование с задачей освободиться от захвата. -Атакующие и блокирующие захваты. -Освоение блокирующих захватов и упоров. -Освоение способов освобождения от захватов. -Тактика ведения поединка: -Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально
--	--

	(целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.
Разделы подготовки	Средства подготовки (свыше 3-х лет)
I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.
1.2. Специальная физическая подготовка	Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент “отрыва” его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности): Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4 - 6 минут.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.Техника (вольная борьба)	Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: -быстро и надежно осуществлять захват; -быстро перемещаться; -предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него; -выводить из равновесия соперника; -сковывать его действия; -быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для

	достижения преимущества; -вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; -готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др. Техника вольной борьбы в партере. Перевороты скручиванием: -захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху; -захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; -захватом руки на ключ и дальней голени. Переворот разгибанием: -захватом шеи из-под плеча и зацепом ног. Переворот переходом: -захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Перевороты накатом: -захватом разноименного запястья между ног; -захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Бросок прогибом: -обратным захватом туловища и ближнего бедра. Перевороты скручиванием: -переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; -переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; -переворот захватом скрещенных голени; -переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); -переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; -переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени; - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; -переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами; -переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром; -переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади. Перевороты забеганием: -переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром; -переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Перевороты переходом: -переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
--	--

- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голени.

Перевороты накатом:

- переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом:

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием:

- переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Броски поворотом («Мельница»):

- бросок поворотом захватом руки и туловища;
- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;

	-бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги. Броски вращением («Вертушка»): -бросок вращением захватом разноименной ноги; -бросок вращением захватом одноименной ноги; Броски сбиванием: -бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди; -бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Броски скручиванием: -бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Броски седом: -бросок седом захватом руки и туловища. Сваливания сбиванием: -сваливание сбиванием захватом ног; -сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; -сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги; -сваливание сбиванием захватом ноги; -сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри; -сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; -сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги; -сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью; -сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. -удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками. Тренировочные задания: -Тренировочные задания по решению эпизодов схватки. -Тренировочные задания с использованием положения мост -Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами. -Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий. -Тренировочные задания по освоению навыков. -Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания. -Тренировочные задания по созданию критической ситуации. -Тренировочные задания по завоеванию активной позиции. -Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий. Однонаправленные комбинации: Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.
2.2.Техника (греко-	Задача: Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных

римская борьба)	взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования. Приемы в стойке. Повторение сбиваний в партер: рывком, нырком, вращением. Повторение бросков: наклоном (сбивания), прогибом разгибаясь (наклоном), подворотом (мельница), прогибом вращением (вертушка), подворотом и прогибом. Совершенствование сбиваний в партер: рывком, нырком, вращением, выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений. Совершенствование бросков: проворотом, отворотом, поворотом (мельница), защит и контрприемов от них, прогибом, наклоном (сваливаний сбиванием), подворотом (сваливаний скручиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений Совершенствование проходов в корпус, защит и контрприемов от них. Задача: Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту. Приемы в партере. Повторение переворотов: откатом (скручиванием), «забеганием», накатом (перекатом) и откатом «переходом», подкатом (накатом) и завалов (прогибом). Совершенствование переворотов: откатом (скручиванием), накатом (перекатом), откатом «переходом», подкатом (накатом), откатом (скручиванием), откатом «забеганием», завалом (прогибом) защит и контрприемов от них. Совершенствование перебрасываний вращаясь (бросков накатом), прогибом (бросков прогибом), защит и контрприемов от них.
2.3. Тактика	Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчики, правостойчики, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

	Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.
--	---

9.3. Виды тренировочной деятельности учебно-тренировочного этапа

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

Первый уровень «Базовая фундаментальная техническая подготовка» (10-11 лет).

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

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

Второй уровень «Базовая расширенная техническая подготовка» (11- 12 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов и классов при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
 - изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;
 - изучить приемы борьбы лежа и в партере, защитные и контратакующие действия;
 - упражнения на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста,
- Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведётся с целью изучения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы. Воспитание умений соревноваться.

Третий уровень «Базовая технико-тактическая подготовка» (12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

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

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

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

- изучить особенности борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить борьбу в переходных положениях;
- продолжение отработки дожиманий и уходов (выходов наверх) при положении моста;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере;
- продолжить изучение борьбы в переходных положениях.

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

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

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

Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;
- в процессе тренировочных и соревновательных схваток определить преимущественные атакующие и защитные комплексы, излюбленные захваты;
- совершенствование специальной подготовки (технико-тактическая, физическая, интегральная, в том числе игровая и соревновательная).
- продолжить изучение особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучить особенности различных стилей борьбы;
- продолжить изучение комбинаций при борьбе лежа и в партере;
- совершенствовать приемы борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы).

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

Основными задачами этого этапа являются:

- отработать приемы борьбы с противниками различных стилей борьбы;
- определить оптимальный минимум технико-тактических приемов;
- вести разведку сил и средств противника;

-адаптировать свои силы и средства для достижения победы над вероятным противником, имеется в виду то, что на данном этапе программное прохождение материала идет в плане подготовки к конкретным противникам должно вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Разделы подготовки	Средства подготовки до 3х лет
II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	<u>Упражнения для развития общих физических качеств</u> Быстроты: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Ловкости: - челночный бег 3х10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой. Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км. Силы: гимнастика - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - приседания с отягощением. Поединки на руках, на ногах, руки-ноги. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты: - броски набивного мяча вперед, назад;

	для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.
1.2. Специальная физическая подготовка	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий борцов. -Организация занимающихся без партнера в строю. -Акробатические упражнения. -Упражнения на «мосту». -Упражнения в самостраховке. -Упражнения с партнером. -Усвоение приема по заданию тренера. -Условная схватка, имитационные упражнения. -Тренировка на снарядах. -Тренировка силы и точности удара на манекенах. -Схватка по заданию. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке. Специализированные игровые комплексы.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Техника (вольная борьба)	Броски. -Броски наклоном - захватом руки и туловища с подножкой. Броски поворотом (мельница) - захватом руки и одноименной ноги изнутри. -Броски подворотом - захватом руки через плечо с передней подножкой. -Переводы рывком - захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). -Переводы нырком - захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. -Элементы скручиванием. -Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. -Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Контрприемы. -Перевороты забеганием. -Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. -Захватом руки на ключ и дальней голени. -Перевороты переходом.

	-Захватом скрещенных голеней. -Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра. -Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом. -Перевороты перекатом. -Захватом на рычаг с зацепом голени. -Обратным захватом дальнего бедра. -Захватом дальней голени двумя руками. -Перевороты разгибанием. -Отбивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. -Отбивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Борьба в стойке: -Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). -Скручиванием с захватом рук, отбивом изнутри. -Броски наклоном. -Захватом ног. -Захватом туловища и разноименной ноги с обхватом. -Бросок поворотом («Мельница»), -Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. -Бросок подворотом. -Захват руки и шеи с передней подножкой. -Бросок прогибом. -Захватом руки и туловища с подножкой. -Перевод нырком. -Захватом разноименных рук и бедра сбоку. -Захватом ноги. -Техника вольной борьбы в партере. Борьба в партере Перевороты скручиванием: -захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху; -захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; -захватом руки на ключ и дальней голени. Переворот разгибанием - захватом шеи из-под плеча и зацепом ног. Переворот переходом - захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Перевороты забеганием Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Переворот забеганием захватом запястья и головы. Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Перевороты накатом: - захватом разноименного запястья между ног; -захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Бросок прогибом - обратным захватом туловища и ближнего бедра. Перевороты скручиванием: -переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри;
--	---

	-переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; -переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; -переворот захватом скрещенных голеней; -переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Перевороты переходом - переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри. - переворот переходом захватом скрещенных голеней. - переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. - переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). - переворот переходом, зажимая руку бедрами. - переворот переходом ножницами и захватом подбородка.
2.2.Техника (греко-римская борьба)	Задача: Продолжение освоения элементов техники борьбы. Стойка: Разноимённая, Одноимённая (левосторонняя, правосторонняя) Приемы в стойке: Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования Повторение сбиваний в партер: рывком, нырком. Повторение бросков наклоном, прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), подворотом («мельница»), прогибом вращаясь (вертушка), подворотом и прогибом. Совершенствование сбиваний в партер: рывком, нырком, , вращением, выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений. Совершенствование бросков: прогибом разгибаясь (наклоном), проворотом, подворотом («мельница»), прогибом, наклоном (сваливаний сбиванием), подворотом (сваливаний скручиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально подготовительных упражнений Положение в партере: сзади сбоку, лицом в сторону головы противника ; со стороны головы противника. Приемы в партере: Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту. - Повторение переворотов: подкатом (скручиванием), откатом забеганием, накатом и откатов переходом, подкатом (накатом) и завалом (прогибом). Совершенствование переворотов: откатов (скручиванием), откатом забеганием, откатом переходом, подкатом (накатом), накатом (прогибом), накатом (перекатом), откатом (скручиванием), завалов (переворотов прогибом), накатом (прогибом), защит и контрприемов от них.
2.3. Тактика	Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

	Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Основные положения, способы маневрирования, захваты: • быстро и надежно осуществлять захват; • быстро перемещаться; • предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него; • выводить из равновесия соперника; • сковывать его действия; • быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); • вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; • готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний. Основные положения в борьбе. Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке; Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере. Элементы маневрирования. -Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов. -Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. -Маневрирование с задачей освободиться от захвата. -Атакующие и блокирующие захваты. -Освоение блокирующих захватов и упоров. -Освоение способов освобождения от захватов. -Тактика ведения поединка: -Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях.
--	---

	Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.
Разделы подготовки	Средства подготовки (свыше 3-х лет)
II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1.Общая физическая подготовка	Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.
1.2. Специальная физическая подготовка	Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца — бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. При движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент “отрыва” его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности): Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами — 4—6 минут.
II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1.Техника (вольная борьба)	Совершенствование основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих: -быстро и надежно осуществлять захват; -быстро перемещаться; -предотвращать достижение захвата соперником или своевременно

	освобождаться от него; -выводить из равновесия соперника; -сковывать его действия; -быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества; -вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; -готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз и др. Техника вольной борьбы в партере. Перевороты скручиванием: -захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху; -захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; -захватом руки на ключ и дальней голени. Переворот разгибанием: -захватом шеи из-под плеча и зацепом ног. Переворот переходом: -захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Перевороты накатом: -захватом разноименного запястья между ног; -захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Бросок прогибом: -обратным захватом туловища и ближнего бедра. Перевороты скручиванием: -переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра; -переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; -переворот захватом скрещенных голеней; -переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); -переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; -переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри; -переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; -переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами; -переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром; -переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади. Перевороты забеганием: -переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром; -переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку
--	--

бедром.

Перевороты переходом:

- переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри;
- переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;
- переворот переходом захватом скрещенных голеней.

Перевороты накатом:

- переворот накатом захватом руки на ключ и бедра;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;
- переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой;
- переворот накатом захватом руки на ключ и голени;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевороты прогибом:

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью;
- переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени;
- переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;
- переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову;
- переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра;
- переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Перевороты разгибанием:

- переворот разгибанием захватом головы;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с отбивом ноги;
- переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног;
- переворот разгибанием захватом дальней голени с отбивом ноги;
- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами;

Переводы вращением («Вертушка»):

- перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;
- перевод вращением захватом разноименной ноги.

Броски поворотом («Мельница»):

- бросок поворотом захватом руки и туловища;

- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;
- бросок поворотом захватом рук под плечи;
- бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;
- бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Броски вращением («Вертушка»):

- бросок вращением захватом разноименной ноги;
- бросок вращением захватом одноименной ноги;

Броски сбиванием:

- бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди;
- бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Броски скручиванием:

- бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Броски седом:

- бросок седом захватом руки и туловища.

Сваливания сбиванием:

- сваливание сбиванием захватом ног;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;
- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом ноги;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри;
- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри;
- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги;
- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью;
- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

Тренировочные задания:

- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки.
- Тренировочные задания с использованием положения мост
- Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.
- Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий.
- Тренировочные задания по освоению навыков.
- Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания.
- Тренировочные задания по созданию критической ситуации.

	-Тренировочные задания по завоеванию активной позиции. -Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий. Однонаправленные комбинации: Подсечка изнутри — зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри — бросок с обратным захватом ног, обхват — бросок через грудь, подсад бедром сзади — бросок через грудь, бросок через спину — боковой переворот, подсад голенью спереди — бросок через голову, подсечка изнутри — зацеп изнутри.
2.2.Техника (греко-римская борьба)	Задача: Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования. Приемы в стойке. Повторение сбиваний в партер: рывком, нырком, вращением. Повторение бросков: наклоном (сбивания), прогибом разгибаясь (наклоном), подворотом (мельница), прогибом вращением (вертушка), подворотом и прогибом. Совершенствование сбиваний в партер: рывком, нырком, вращением, выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений. Совершенствование бросков: проворотом, отворотом, поворотом (мельница), защит и контрприемов от них, прогибом, наклоном (сваливаний сбиванием), подворотом (сваливаний скручиванием), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений Совершенствование проходов в корпус, защит и контрприемов от них. Задача: Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту. Приемы в партере. Повторение переворотов: откатом (скручиванием), «забеганием», накатом (перекатом) и откатом «переходом», подкатом (накатом) и завалов (прогибом). Совершенствование переворотов: откатом (скручиванием), накатом (перекатом), откатом «переходом», подкатом (накатом), откатом (скручиванием), откатом «забеганием», завалом (прогибом) защит и контрприемов от них. Совершенствование перебрасываний вращаясь (бросков накатом), прогибом (бросков прогибом), защит и контрприемов от них.
2.3. Тактика	Совершенствование тактики ведения поединка. Изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники, темповики). Способы отдыха в поединке — увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много

	усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. Тактика участия в соревнованиях. Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.
--	--

Х. Учебно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу.

Примерный учебно-тематический план приведен в **приложении 2** к Программе.

XI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин.

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

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».

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

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

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».

Спортивная дисциплина: греко-римская борьба характеризуется тем, что поединок проходит в стойке и партере. Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса и за трико запрещены. Место соревнований - специальный мягкий круглый ковер диаметром 9 м. Борцы одеты в специальные трико и ботинки. Для чистой победы необходимо прижать противника спиной к коврику, т. е., зафиксировать туше или набрать на 8 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки для взрослых борцов - 6 мин. (два периода по 3 мин. с минутным перерывом между ними).

Спортивная дисциплина: вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором коврика касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене

(кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде. Схватка может быть выиграна следующим образом: на "туше"; при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству; по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

ХII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

12.1 Материально-технические условия реализации Программы. 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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (список необходимого оборудования представлен в таблице 14);
- обеспечение спортивной экипировкой (список спортивной экипировки представлен в таблице 15);

- 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.

Таблица 14

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы до 200 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
4.	Гири спортивные (16,24 и 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	18
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Помост тяжелоатлетический	штук	на тренажерный зал	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	на тренажерный зал	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
13.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку (шведскую стенку)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	на тренажерный зал	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	на тренажерный зал	10

*Сокращение, используемое в настоящей таблице: тренажерный зал – тренажерный зал или специализированное место для размещения тренажеров.

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)

1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трико борцовские	штук	на занимающегося	-	-	2	1

12.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

Требования к образованию и обучению: Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы: Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Обязательные требования: С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) обучаться не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии

результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Трудовые действия: Планирование образовательного процесса с учетом требований ФССП и настоящей Программы.

Должен уметь разрабатывать: дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, рабочую программу по виду спорта отдельно на каждый этап и год подготовки, календарно – тематическое планирование, учебно-тематический план, планы воспитательной работы, календарный план спортивно-массовых мероприятий. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки.

Необходимые знания: Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в Учреждении, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; положения теории и методики физической культуры и спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики и физиологии человека, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила вида спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; использование антидопинговых правил; требования к организации соревнований.

12.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста. Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеоматериалы (видеоролики, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

-получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ежемесячные методические занятия, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу. Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов.

Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таковых изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. Тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетбола в частности, будет затруднительно.

Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.

3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.

4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.

7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.

8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.

9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.

10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. --М.: 2017. – 68 с.

11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл. 129

12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с, илл.

14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. –384 с. илл.

Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Бакулин, В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142с.
12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в
Список Интернет-ресурсов
 1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
 2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
 3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
 4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
 5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
 6. Важные факты и основные моменты: <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

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

Родителям о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf> <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6-8	10-12		12-20
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3		3
		Наполняемость групп				
		10	10	8	8	8
1	Общая физическая подготовка	186	257	240	250	240
2	Специальная физическая подготовка	54	56	100	118	241
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	24	94
4	Техническая подготовка	19	25	52	75	166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	44	61	88	102	196
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	18	41
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль.	9	17	20	37	62
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1040
Из них на самостоятельную работу		42	56	70	93	156

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Тема:	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	теоретическая подготовка			
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Общая физическая подготовка	≈11160/15420		
Общеразвивающие упражнения	≈4040/5105	сентябрь-август	Прыжки, бег и метания. Упражнение с теннисным мячом. Упражнение с набивным мячом. Упражнение в движении, в перестроении. Прикладные упражнения.
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности	≈4040/5105	октябрь-август	Упражнения для развития специальных физических качеств: силовые, упражнения на расслабление мышц, упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнение на развитие быстроты, ловкости, выносливости.
Подвижные игры, эстафеты	≈1540/2605	сентябрь-август	Подвижные игры различной направленности. Спортивные эстафеты (комбинированные), включая весёлые старты.
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая	≈1540/2605	сентябрь-август	Игры в баскетбол, футбол, гандбол, спортивные дисциплины из лёгкой атлетики.

	атлетика и т.д.)			
	Специальная физическая подготовка (СФП)	≈3240/3360		
	Упражнение на развитие силы	≈540/560	сентябрь-август	Упражнения с отягощающей массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, прыжковые упражнения
	Упражнения на развитие быстроты	≈540/560	сентябрь-август	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
	Упражнения на развитие гибкости	≈540/560	сентябрь-август	ОРУ без предметов, с предметами с широкой амплитудой движений.
	Упражнения на развитие ловкости	≈540/560	сентябрь-август	Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры.
	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	≈540/560	сентябрь-август	Бег с препятствиями, эстафеты, метание.
	Упражнения на развитие общей выносливости	≈540/560	сентябрь-август	Бег с равномерной и переменной скорости на средние и длинные дистанции, спортивные игры на время. Походы.
	Техническая подготовка	≈1140/1500		
	Основы техники спортивной борьбы	≈162/216	сентябрь-август	Понятие о технике в спортивной борьбе. Роль техники упражнений в спортивной борьбе. Элементы техники.
	Техника передвижения в стойках	≈163/214	сентябрь-август	Передвижения обычными шагами, подшагиванием. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за руки, ноги, голени, предплечья, плечи
	Техника падения	≈163/214	сентябрь-август	Падения на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка. Страховка и само страховка партнера при выведении из равновесия с последующим падением.
	Техника борьбы в партере	≈163/214	сентябрь-август	Перевероты скручиванием - захватом дальних руки и бедра снизу – спереди, захватом скрещенных голеней
	Техника выполнения бросков,	≈163/214	сентябрь-	Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок через бедро.

	удержаний.		август	Задняя подножка.
	Приемы борьбы лежа	≈163/214	сентябрь-август	Удержание верхом. Двойной узел ног. Переворачивание ногами.
	Закрепление техники выполнения базовых упражнений для «спортивной борьбы»	≈163/214	Июль-август	Формирование умения противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.
	Тактическая, психологическая подготовка	≈2640/3480		
	Основы тактики спортивной борьбы	≈440/580	сентябрь-июнь	Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.
	Тактика ведения поединка	≈440/580	сентябрь-июнь	Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка. Проведение поединка по формулам.
	Тактика проведения приемов	≈440/580	сентябрь-июнь	Методические приемы обучения технике, защит и приемов.
	Тактика участия в соревнованиях	≈440/580	сентябрь-июнь	Обучение планированию соревновательного дня.
	Психологическая подготовка	≈440/580	сентябрь-август	Специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.
		≈440/580	сентябрь-август	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	≈540/1020		
	Определение и оценка состояния здоровья	≈180/340	Сентябрь-май	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.
	Методы наблюдений в процессе занятий	≈180/340	Сентябрь-апрель	Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца
	Восстановительные мероприятия	≈180/340	Сентябрь-май	Способы восстановления организма.
	Самостоятельная работа	≈2520/3360	в течение года	ОРУ, кроссовая подготовка, упражнение на перекладине, упражнение на тренажерах.
УЧЕБНО_ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	Тема:			
	Теоретическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 66/107	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		октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 66/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 66/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 66/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 66/107	май	Понятливость. 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.
	Общая физическая подготовка	≈16920/22440		
	Совершенствование быстроты	≈3384/4488	сентябрь-май	Выполнение двигательных действий. Бег с изменением направления, скорости, повторный бег с максимальной скоростью.
	Совершенствование гибкости	3384/4488	сентябрь-май	Индивидуальные упражнения на растягивание разных по объему и числу повторений в зависимости от подвижности суставов.

	Совершенствование ловкости	3384/4488	сентябрь-май	Проведение упражнений одновременно воздействующих на вестибулярный, двигательный и зрительный анализаторы. Проводится в подготовительной или в начале основной части занятия.
	Совершенствование выносливости	3384/4488	сентябрь-май	Упражнения для выработки способностей на сохранение работоспособности (длительное время).
	Совершенствование силы	3384/4488	сентябрь-май	Борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски, упражнения динамического характера. Упражнения с предметами, отжимание, приседание, рывки, прыжки чередуют с упражнениями на быстроту.
	Специальная физическая подготовка	≈7080/14460		
	Специальные игровые комплексы	≈1770/3615	Весь период	Специальные игровые комплексы на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости.
	Специальные упражнения с манекеном	≈1770/3615	Весь период	Упражнения на совершенствование ведения поединка, отработка бросков, захватов.
	Специальные упражнения с партнером	≈1770/3615	Весь период	Отработка элементов маневрирования, скоростно-силовых приемов.
	Специальные акробатические упражнения	≈1770/3615	Весь период	Упражнения для укрепления мышц шеи, спины, ног, верхнего плечевого пояса.
	Техническая подготовка	≈4500/9960		
	Изучение и совершенствование комбинаций захвата	≈643/1423	сентябрь-август	Упражнения на технику и тактику захватов, перевороты, борьба в стойке, партере.
	Совершенствование техники борьбы в стойке	≈642/1422	сентябрь-июнь	Упражнения на закрепление техники и тактики борьбы в стойке (в парах).
	Совершенствование техники бросков, захватов	≈643/1423	сентябрь-июнь	Упражнения с бросками, для закрепления запястий, бросков и разнонаправленных действий в данных видах комбинаций.

	Совершенствование переворотов и бросков	≈643/1423	сентябрь-август	Упражнения направленные на совершенствование переворотов и бросков, упражнения в парах.
	Совершенствование техники разнонаправленных действий	≈643/1423	сентябрь-июнь	Упражнения с элементами скручивания, захватов, переворотов, маневрирования.
	Изучение внешних условий проведения поединка, способы отдыха в поединке	≈643/1423	Сентябрь-июнь	Учебные поединки, с проведением анализа и разбора ошибок, повторением способов отдыха в поединке.
	Совершенствование техник однонаправленных комбинаций	≈643/1423	сентябрь-июнь	Упражнения направленные на совершенствование техники различных комбинации в поединке.
	Тактическая, психологическая подготовка	≈5520/10800		
	Продолжение изучения и совершенствование способов утомления противников	≈1380/2700	сентябрь-июнь	Учебные поединки с разбором способов утомления противника.
	Тактика участия в соревнованиях	≈1380/2700	сентябрь-июнь	Изучение лучших поединков, для изучения и совершенствования тактики участия в соревнованиях. Разбор поединков по участию в соревнованиях.
	Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств.	≈1380/2700	сентябрь-июнь	Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), упражнения на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни.
	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.	≈1380/2700	ноябрь-май.	Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на борьбу, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера,

				хороший моральный климат в группе.
	Инструкторская и судейская практика	≈1080/2460	в течение года	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований) Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.
	Участие в спортивных соревнованиях	≈1440/5640		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в соответствии с утвержденными календарными планами соревнований.
	Медицинские, медикобиологические. восстановительные и другие мероприятия	≈2220/3720		Применение медико-биологических средств восстановления, психологических средств восстановления, медико-биологических средства восстановления. Изучение физических факторов и их влияние на функциональные возможности организма.
	Самостоятельная работа	≈5580/9360		