

**Муниципальное учреждение**  
**«Спортивная школа № 6» города Магнитогорска**  
(МУ «СШ № 6» г. Магнитогорска)

Принято:

тренерским советом

МУ «СШ № 6»

протокол № 1

от «01»02.2022г.

Утверждено:

И.о. директора МУ «СШ № 6»

Е.В. Никулина

приказ № 14/1

от «01»02.2022г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**по виду спорта**  
**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

срок реализации программы : без ограничений

составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 №145"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

**г. Магнитогорск, 2022г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2.Нормативная часть</b>	<b>4</b>
<b>3. Методическая часть</b>	<b>16</b>
<b>4.Система спортивного отбора и контроля</b>	<b>49</b>
<b>5.Перечень материально-технического оборудования</b>	<b>60</b>
<b>6.Перечень информационного обеспечения</b>	<b>62</b>
<b>7.План физкультурно-спортивных мероприятий</b>	<b>64</b>

## **1. Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР по греко-римской борьбе (изд. Советский спорт, 2008г.); примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР по вольной борьбе (изд. Советский спорт, 2008г.) с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145.

**Спортивная борьба** — единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов. Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба (вольная и греко-римская) входит в программу современных Олимпийских игр с самых первых Игр 1896 года.

В отличие от ударных единоборств, схватка может проходить как в стойке, так и в партере (на коленях, лёжа и т. д.), запрещена ударная техника.

Борьба является одним из самых древних видов единоборства. Спортивной борьбой с древнейших времён занимались в Китае, Египте, Ассирии и Греции. О борьбе упоминается уже в III тыс. до н. э. в эпосе о Гильгамеше. Первые изображения борющихся спортсменов относятся к середине II тыс. до н. э., обнаружены они были в египетских гробницах в Бени-Хасан. Также и Гомер упоминает о борьбе в своих «Илиаде» и «Одиссее».

## 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

*Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*

*(Приложение N 1 к настоящему ФССП)*

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	10-11	15
	2	11-12	12-15
	3	12-13	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12-13	10 - 12
	2	13-14	10 - 12
	3	14-15	10
	4	15-16	10
	5	16-17	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	14-15	4 - 7
	2	15-16	4 - 7
	3	16-17	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*

*(Приложение N 2 к настоящему ФССП)*

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	172	192	156	187	131	516

Специальная физическая подготовка	56	94	131	239	379	333
Технико-тактическая подготовка	67	119	200	302	509	433
Теоретическая и психологическая подготовка	15	28	44	83	117	100
Восстановительные мероприятия	-	28	62	156	189	133
Инструкторская и судейская практика	-	2	6	21	44	33
Участие в соревнованиях	2	5	25	52	87	116
Самостоятельная (дистанционная) работа	+	+	+	+	+	+
ИТОГО	312	468	624	1040	1456	1664

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба*

*(Приложение N 3 к настоящему ФССП)*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5	5 - 6	5 - 6
Отборочные	-	-	1	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Основные	-	-	1	1	1 - 2	1 - 2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8 - 12	8 - 12	14 - 38	14 - 38	40 - 44	40 - 48

*1.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в

усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Таблица 1

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом

относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Анаэробно-гликолитические возможности* имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет.

### *Предельные тренировочные нагрузки*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

## Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	До двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные				1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

*Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).*

### Примерная направленность недельных микроциклов

в группах начальной подготовки

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день – спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);



2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - спарринги (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - спарринги (1ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 спарринга с восстановительными занятиями.

#### *Общие задачи тренировочного этапа*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### *Задачи начальной специализации*

(1-2-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

### *Задачи углубленной специализации*

(1-4-й годы)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2,5 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов, для второго года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день: 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) – спарринги. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - спарринги; 2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) – контрольные спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 спарринга и восстановительные занятия между ними.

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### *Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований*

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

О переводе подростков и юношей из младшей группы в старшую тренер судит по сдаче ими нормативных требований. Занимающихся, не выполнивших нормативных требований, объединяют в одну группу, где они продолжают совершенствоваться по уже пройденной программе. В процессе занятий, в зависимости от подготовленности такой группы, тренер должен включать в рабочий план новые варианты изученной техники борьбы и дополнительную тактическую подготовку.

Практические занятия не должны быть однообразными. Преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному борцу, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой борьбы. Тренер может дополнять материал программы если он полностью освоен занимающимися.

После того как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после составляющих их приемов. Часть комбинаций может осваиваться в последующие годы.

Одновременно с изучением техники приемов со 2 года занятий занимающиеся осваивают дожимы и простейшие уходы с моста. Сложными контрприемами с уходом с моста овладевают в старших группах.

По мере усвоения приемов защиты и контрприемы можно изучать на одном занятии одновременно с изучением приема.

Приемы изучаются в начале без сопротивления партнера потом с сопротивлением не в полную силу (учебная схватка). Каждый прием осваивается на месте и в движении в обе стороны. Совершенствование приема проводится в учебно-тренировочных схватках, задачи которых определяет тренер, и в трени-



ровочных схватках. Занимающихся постепенно, по мере овладения техникой приемов, подводят к условиям соревнований.

При обучении броскам подворотом в стойке необходимо научить занимающихся выполнять поворот к партнеру различными способами: подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей; скрещивая ноги; переставляя сзади стоящую ногу за впереди стоящую; подставляя впереди стоящую ногу к сзади стоящей.

Для борцов I разряда и борцов более высокой квалификации тренер совместно с самим занимающимся составляет индивидуальный план на каждый тренировочный период. В индивидуальном плане необходимо указывать: задачи, соревнования, в которых должен участвовать борец, на развитие каких качеств следует обратить особое внимание; какие приемы, защиты, контрприемы и комбинации требуют «шлифовки»; какие тактические способы нужно освоить, нормативные требования.

В группе начальной подготовки официальных соревнований по борьбе проводить не рекомендуется. Для них проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке и испытания по пройденному материалу. В тренировочных группах для 12-13-летних борцов проводятся соревнования типа «открытый ковер» и внутришкольные. Для 14-15-летних проводятся соревнования вплоть до всероссийского масштаба. С 16-летнего возраста юноши могут участвовать в соревнованиях любого масштаба.

К каждому календарному соревнованию должна вестись планомерная подготовка на основе систематических круглогодичных занятий. Перед каждым соревнованием преподаватель должен дать установки участвующим, а по окончании сделать разбор с оценкой выполнения заданий и указать пути устранения допущенных ошибок.

Для обеспечения круглогодичных тренировочных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Тренировочные занятия по борьбе и общей физической подготовке проводятся в форме урока, который состоит из 4-х частей.

*Вводная часть* (5 мин.). Задачи: организация группы, объяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: построение и проверка состава группы, повороты на месте и в движении, разновидности ходьбы, бег, упражнения на внимание, построение для проведения следующей части урока.

*Подготовительная часть* (10 мин.). Задачи: развитие физических качеств, повышение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, подготовка организма к основной части урока.

*Основная часть* (25 мин.). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие физических и волевых качеств борца, повышение его тренированности.

*Заключительная часть* (5 мин.). Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Подведение итогов тренировки.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения, упражнение на внимание, спокойные игры.

При подготовке к соревнованиям урок может состоять из трех частей: подготовительной части (разминка), основной и заключительной.

#### *Правила техники безопасности при занятиях в зале борьбы*

1. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.
2. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.
3. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у учащихся.
4. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
5. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.
6. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.
7. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены в зал борьбы не допускаются.
8. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

9. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.
10. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю.
11. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.
12. Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.
13. Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
14. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.
15. Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.
16. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.
17. После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.
18. После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.
19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

### ***Планирование процесса подготовки борцов и их спортивных результатов.***

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

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

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

- определить исходное состояние спортсмена (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором спортсмен будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

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

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов тренировочного процесса и состоянию спортсменов, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
5. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

*Внешнее планирование* (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Прежде всего следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

*Внутреннее планирование.* На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект:* планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической, и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д.

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям

(явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. *Перспективное планирование* предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К документам *текущего планирования* относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период (сентябрь-февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам.

#### ***Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля***

В задачи *медицинского* обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям греко-римской борьбой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе ТМ (тренировочных мероприятий); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Все поступающие спортсмены в СШ представляют справку от терапевта поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, повторные непосредственно перед соревнованием при необходимости. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

***Программный материал для практических занятий по каждому  
этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки***  
**МАТЕРИАЛ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
*Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

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 системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

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

*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). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

#### *Основы техники и тактики борьбы*

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

#### *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

#### *Морально-волевой облик спортсмена*

Характеристика морально-волевых качеств спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Традиции коллектива, Воспитание чувства гордости за свою Родину.

#### *Правила соревнований*

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

#### *Места занятий, оборудование и инвентарь*

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

#### *Практические занятия ОФП*

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

#### *Общеразвивающие упражнения без предметов*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

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



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

*Обще развивающие упражнения с предметами.*

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

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

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

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

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

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

*Специальная физическая подготовка*

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

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

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

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в само страховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованым при бросках подворотом.

#### *Психологическая подготовка*

Требование регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности. Воспитание советского патриотизма.

#### *Техника борьбы в партере.*

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

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

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

*Перевороты забеганием.* 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к се-

бе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

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

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

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

*Захваты руки на ключ.* 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног атакующего. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

#### *Способы освобождения руки, захваченной на ключ*

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.
2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.
3. Контрприемы при захвате руки на ключ:
4. Переворот захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.
5. Переворот захватом руку сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руку и шеи.

#### *Техника борьбы в стойке*

*Перевод рывком за руку.* Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б)

бросок подворотом захватом за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

*Переворот нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (Изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

*Бросок подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов) б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Примерная комбинация приемов:* перевод рывком за руки и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

#### *Тактика*

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

#### *Подготовка к соревнованиям*

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки.

Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

#### *Техника борьбы в партере (2-й год обучения).*

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

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

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

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

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

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

*Переворот накатом.* Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврау и, поворачиваясь грудью к атакующему,

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

*Комбинации захватов руки на ключ.* 1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Переворот захватом сбоку – защита, отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.

2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

*Техника борьбы в стойке*

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

*Переводы вращением (вертушки).* 1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

*Переворот нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего,

отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.* 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; . 2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища. (Изучается после освоения одноименных приемов).

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

*Сбивание.* 1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы (Изучается после освоения одноименных приемов): а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (Изучается после освоения одноименных приемов). 2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Примерная комбинация приемов:* 1. Перевод рывком за руку - защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямится и опереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

1. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо. 4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах).

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

ватом руки двумя руками (Изучается в старших группах); в) переворот через себя захватом туловища с рукой (Изучается в старших группах).

### *Тактика*

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

### *Подготовка к соревнованиям*

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

### *ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (этап спортивной специализации)*

#### *Теоретические занятия. Физическая культура и спорт в России*

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа, коллектив физической культуры, СШ, СШОР, ШСВМ. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по классической борьбе. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

#### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Массовое развитие спортивной борьбы после революции. Роль массовости после введения занятий классической борьбы с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947г.). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947г.). Первенство мира среди юношей (с 1969г.). Чемпионат Европы (с 1979 г.). Способные юноши-борцы – резерв сборной команды России. Задачи СШ и СШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышения спортивного мастерства борцов.

#### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

#### *Самоконтроль.*

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

*Основы техники и тактики греко-римской борьбы* Классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в

схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и т.д.

*Основы методики обучения и тренировки.*

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Педагогические принципы обучения тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. Методы разучивания (целостный, по частям). Методы совершенствования (стандартно-повторный, переменный, соревновательный).

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, укрепления здоровья и поддержания работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

*Общая и специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов. Направленность общей и специальной физической подготовки борцов, с целью повышения двигательных функций спортсмена и спортивной работоспособности.

*Планирование спортивной подготовки.*

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Задачи и содержание частей урока. Задачи, содержание и дозировка учебного, учебно-тренировочного и тренировочного урока. Недельный цикл, его задачи и содержание.

*Моральный и волевой облик спортсмена.*

Воспитание чувства гордости за свой коллектив, город, регион. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Преодоление посильных трудностей. Самовоспитание. Самоприказы и их выполнение.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Места занятий, оборудование и инвентарь*

Подготовка зала к учебно-тренировочному процессу, соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

*Психологическая подготовка.*

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить цель и ее достигать. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелыми (на I категорию) партнерами, или – с более физически сильными.

*Техника борьбы в партере.*



*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

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

*Перевороты перекатом.* 1. Захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираться руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

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

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираться свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Перевороты накатом.* 1. Захватом туловища с рукой. Защита: а) прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

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

#### *Техника борьбы в стойке*

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

*Бросок наклоном.* 1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок пригибом захватом рук сверху (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок подворотом. Захватом руки (сверху, снизу) и туловища. Защита: приседая отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею (Изучается после освоения одноименных приемов). б) сбивание за руку и туловище (Изу-

чается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом за туловище с рукой (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок подворотом.* (мельница) захватом руки на шее и туловища. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Броски прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

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

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

*Сбивания.* 1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руи и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху. 2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

*Примерные комбинации приемов:*

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

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

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

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

5. Перевод рывком за руку – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* 1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

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

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

#### *Тактика.*

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изученной технике.

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

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных (внутришкольных) соревнованиях. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 15.

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### *Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Обратным ключом. Защиты; а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) скручивание за руку и шею; переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота. 2. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприемы: переворот через себя за запястье.

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

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

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

*Бросок прогибом.* Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакую-

щего, захватить его запястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

#### *Техника борьбы в стойке*

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

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

*Броски подворотом (бедро)*. 1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: сбивание захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); б) бросок прогиба захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов).

*Бросок прогибом*. 1. Захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а). Перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата (Изучается после освоения одноименных приемов); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

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

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

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

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

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уход с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повер-

нуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

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

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

#### *Тактика.*

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

#### *Подготовка к соревнованиям.*

Перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество участников соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раз в 3 недели.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### *Техника борьбы в партере.*

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

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

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

*Переворот забеганием.* 1. Захватом запястья и головы. Защита: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

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

*Переворот накатом.* За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

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

*Примерные комбинации.*

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

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

*Техника борьбы в стойке.*

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

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

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

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

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

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

2. Захватом плеча сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

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

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а)

бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.
2. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.
3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.
4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.
5. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

*Тактика.*

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

*Подготовка к соревнованиям.*

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

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Спереди захватом одной руки, за плечо другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

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

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

*Переворот перекатом.* Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом.* Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

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

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

#### *Примерные комбинации*

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

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

#### *Техника борьбы в стойке.*

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

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

*Броски подворотом.* 1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища. 2. Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

*Броски поворотом (мельница).* 1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя – вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо. 2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.



*Броски прогибом.* 1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища. 2. захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо. 3. захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением в сторону поворота.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.
2. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.
3. Бросок прогибом захватом туловища -0 защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

*Тактика.*

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

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже II юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 3-х раз в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 6 – 7. Формула схватки 2+2+2 мин. с 16 лет – 3 + 3 + 3 мин. Общее количество схваток в год до 50.

*Инструкторская и судейская практика.*

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи-секундометриста.

## ГРУППЫ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Теоретические занятия*

*Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура как средство воспитания молодого поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов и званий по классической борьбе. Структура и содержание нормативов комплекса ГТО III ступени «Сила и мужество». Успехи советских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

#### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Выступления российских спортсменов по классической борьбе в Олимпийских играх (с 1952 года), первенствах мира (с 1953 года), в первенствах Европы (с 1947 года).

Задачи СШ и дальнейшее развитие классической борьбы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Совершенствование функций мышечной системы дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему и на обмен веществ.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.*

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

*Предупреждение травм, оказание первой помощи.*

Оказание первой помощи (до врача). Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавшего.

#### *Основы техники и тактики греко-римской борьбы*

Формирование динамических стереотипов в технике борьбы. Биохимический анализ группы приемов. Анализ мастерства возможных противников в предстоящих соревнованиях. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовленности противника и борца.

*Основы методики обучения и тренировки.*

Последовательность изучения основных технических действий – приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методика обучения определенным группам приемов. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения.

Схема изучения и совершенствования простых и сложных приемов.

Урок, как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Конспект урока. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических, моральных и волевых качеств, тактики борца.

*Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.*

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков; фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости). Определение нагрузки по пульсу. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах подготовки. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов и повышении их спортивного мастерства.

*Весовой режим борца.*

Весовой режим в условиях единоборства. Зависимость веса борца от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий. Методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела). Методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, парная баня, массаж и др.). Весовой режим в послесоревновательный период.

*Планирование спортивной подготовки.*

Тренировочные циклы, их задачи и содержание. Годичное планирование, задачи периодов и их содержание.

Индивидуальный план тренировки борца на год. Участие в соревнованиях и результат в них, нормативы по физической, волевой, технической, тактической и теоретической подготовке, педагогический и врачебный контроль.

*Психологическая подготовка.*

Понятие о психологической подготовке борца. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Сила примера, убеждения, поощрения т.п. Самоприказы и их выполнение. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Места занятий, оборудование и инвентарь*

Ковер для борьбы, Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Тренировочные и тренажерные манекены.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ**

*Техника борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием.* 1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота.. Контрприем: накрывание захватом туловища. 2. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Перевороты забеганием.* Двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и

выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

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

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

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

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

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

*Примерные комбинации приемов.*

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

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

*Техника борьбы в стойке*

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

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

*Броски поворотом (мельница).* 1. Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища. 2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться

от захвата. Контрприем : бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

*Броски прогибом.* 1. Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку. 2. Захватом плеча и шеи сбоку – сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприем: накрывание отставлением ноги. 3. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

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

*Сбивания.* 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивание захватом запястья. 2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание за туловище с рукой.

2. Бросок прогибом за шею с плечом – защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.

3. Сбивание за туловище – защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

*Тактика.*

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

*Подготовка и участие в соревнованиях.*

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже I юношеского разряда. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматриваются 1 – 2 международных соревнования. Количество турнирных соревнований не более 6. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Формула схватки 3+3+ мин. Общее количество схваток в год до 60.

*Инструкторская и судейская практика.*

Занимающийся должен составить конспекты и провести 2-3 тренировки. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, секундометриста, счетчика баллов.

### ССМ – 2 -Й И 3-Й ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защитит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.) Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Каждый занимающийся должен принять участие в 6-8 соревнованиях в год. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником (при невозможности реализовать основной). Каждый занимающийся в течение года должен составить конспект и провести по нему 2-3 урока в целом.

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

#### ***План применения восстановительных средств***

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия (табл. 84).

*Таблица 84. Планирование восстановительных мероприятий (Платонов В.Н., 1980)*

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растира-

	направленности с учётом специфики последующей нагрузки	ния в период занятий ОФП, вибро-. тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

### *Характеристика средств и методов восстановления*

#### *Бани.*

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

#### *Массаж*

*Ручной массаж* – Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов. Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с искусством движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками.

### ***Инструкторская и судейская практика***

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

- получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.



#### 4. Система спортивного отбора и контроля

Приложение N 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

#### *НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

*(Приложение N 5) к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на начальном этапе подготовки (1 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30 м(сек.)	не более 6,2
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 8,2
Бег 400 м (мин.сек.)	не более 1 мин. 37сек.
Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 10
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 3м 50см
Подъем туловища, лежа на спине (количество раз)	не менее 6
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 160см
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 30см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 4м 60см

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на начальном этапе подготовки (2 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30 м (сек.)	не более 6,0
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 8,0
Бег 400 м (мин., сек.)	не более 1 мин. 30сек.

Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 12
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 3м 30см
Подъем туловища, лежа на спине (количество раз)	не менее 7
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 155
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 35
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 4м 80см

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на начальном этапе подготовки (3 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30 м (сек.)	не более 5,8
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,8
Бег 400 м (мин., сек.)	не более 1мин. 23сек.
Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 15
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 3м 50см
Подъем туловища, лежа на спине (количество раз)	не менее 8
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 160
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 40см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м

*НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)*

*(Приложение N 6) к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовки (1 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30 м (сек.)	не более 5,6
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,6
Бег 800 м (мин., сек.)	не более 3мин. 10сек.
Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 20

Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 5м 20см
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м., см.)	не менее 6м
Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. (количество раз)	не менее 6
Прыжок в длину с места	не менее 160
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 40см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовки (2 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 30 м (сек.)	не более 5,6
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,4
Бег 800 м (мин., сек.)	не более 3мин. 10сек.
Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 25
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 5м 20см
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м., см.)	не менее 6м 10см
Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. (количество раз)	не менее 6
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 160
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 40см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м 10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовки (3 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 60 м (сек.)	не более 9,6
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,4
Бег 800 м (мин., сек.)	не более 3мин. 10сек.
Подтягивание на перекладине за 20 сек. (количество раз)	не менее 4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (количество раз)	не менее 12

Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 5м 20см
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м., см.)	не менее 6м 10см
Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. (количество раз)	не менее 8
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 170
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 40см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м 10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовки (4 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 60 м (сек.)	не более 9,4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,4
Бег 800 м (мин., сек.)	не более 3мин. 10сек.
Подтягивание на перекладине за 20 сек. (количество раз)	не менее 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (количество раз)	не менее 15
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 5м 20см
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м., см.)	не менее 6м 10см
Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. (количество раз)	не менее 10
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 180см
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 45см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м 10см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочном этапе подготовки (5 год)

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 60 м (сек.)	не более 9,2
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,4
Бег 1500 м (мин., сек.)	не более 7мин. 40сек.
Подтягивание на перекладине за 20 сек. (количество раз)	не менее 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек. (количество раз)	не менее 15
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 5м 30см
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м., см.)	не менее 6м 15см

Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. (количество раз)	не менее 12
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 190 см
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 50см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м 15см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА**

*(Приложение N 7) к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 60 м (сек.)	не более 9,4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,6
Бег 1500 м (мин., сек.)	не более 7мин. 40сек.
Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 6
Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)	не менее 15
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м., см.)	не менее 5м 30см
Подъем туловища, лежа на спине за 20сек. (количество раз)	не менее 12
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 190 см
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 50см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 5м 15см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*(Приложение N 8) к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба*

Контрольные упражнения	Юноши
Бег на 60 м (сек.)	не более 8,8
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	не более 7,1
Бег 1500 м (мин., сек.)	не более 6мин. 20сек.
Подтягивание на перекладине (количество раз)	не менее 8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	не менее 48
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м.)	не менее 8м

Прыжок в длину с места (см.)	не менее 200 см
Прыжок в высоту с места (см.)	не менее 52см
Тройной прыжок с места (м., см.)	не менее 6м 20см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

*(Приложение N 9) к Федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

***Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:***

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях** определяются в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

*Результатом реализации Программы является:*

. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*Система спортивного отбора включает:*

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

*Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.*

Для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, допускается возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная борьба**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная борьба, содержащим в своем наименовании словосочетания "вольная борьба" и "греко-римская борьба", определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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



Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная борьба, привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение N 10 к настоящему ФССП).

#### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						

2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и воз-

растными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

***Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.***

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

*Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:*

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении N 11 к настоящему ФССП):

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1

	тренировочная		
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в [Приложении N 12](#) к настоящему ФССП):

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6. Перечень информационного обеспечения

1. «Борьба вольная» примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Подливаев Б.А, Миндиашвили Д.Г., Груздних Г.М., Купцов П.А, М.: Советский спорт, 2008.
1. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Груздних. Изд. «Советский спорт», Москва, 2008г.
2. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
3. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Вышш. Шк., 1985.-256 с., ил.
4. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
5. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
6. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
7. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
8. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
9. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
- 10.«Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
- 11.«От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
- 12.«Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
- 13.«Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
- 14.«Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.
- 15.«Греко-римская борьба для начинающих». Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
- 16.Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
- 17.Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.

18. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
19. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
20. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов»
21. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
22. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
23. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт
24. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
25. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
26. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
27. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
28. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
29. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.
30. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
31. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
32. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г.
33. «Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Академа» «Просвещение»
34. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
35. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
36. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

**7.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на спортивный сезон в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта: спортивная борьба**

Этап спортивной подготовки	Ранг соревнований и наименование ТМ								
	главные	основные		отборочные		контрольные		ТМ	
Тренировочный этап (свыше 2 лет)	Первенство УрФО (по назначению)	1	Первенство области (по назначению)	1	Первенство города (по назначению)	1	Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
				2		2	Первенство МУ «СШ № 6» по СФП (по назначению)		
				2	Первенство города (по назначению)	3	Первенство МУ «СШ № 6» (по назначению)		
				4		4	Первенство МУ «СШ № 6» (по назначению)		
Тренировочный этап (до 2-х лет)	-	1	Первенство области (по назначению)	1	Первенство города (по назначению)	1	Первенство МУ «СШ № 6» по ОФП (по назначению)	1	ТМ в каникулярное время
						2	Первенство МУ «СШ № 6» по СФП (по назначению)		
						3	Первенство МУ «СШ № 6» (по назначению)		
Этап начальной подготовки св. года	-	-	-	-	-	-	-	1	ТМ в каникулярное время
Этап начальной подготовки 1 года	-	-	-	-	-	-	-	1	ТМ в каникулярное время