

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ.
А.С.ФАДЗАЕВА

Принято на педагогическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района
РСО - Алания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09, 2018г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Дигорского района РСО – Алания
им. А.С.Фадзаева

В.В. Тогоев
Приказ № 34 от 28.09 2018г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ
(ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ)**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба,
приказ от 27 марта 2013г. №145)

Срок реализации программы 10 лет

Разработана:

Тотоева И.В. - заместитель директора по УВР;

Дзагкоев А.Т. - тренер- преподаватель по вольной борьбе;

Марзаев Ч.В. - старший тренер- преподаватель по вольной борьбе;

Калоев Ф.М. - тренер - преподаватель по вольной борьбе.

г. Дигора 2018г

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. Пояснительная записка	
1.1.	Характеристика спортивной борьбы (вольная борьба), его отличительные особенности.
1.2.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса.
II. Нормативная часть	
2.1.	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
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
2.3.	Режимы тренировочной работы
2.4.	Предельные тренировочные нагрузки
2.5.	Структура годичного цикла
2.6.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки
2.8.	Планируемые показатели соревновательной деятельности
2.9.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
2.10.	Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия
2.11.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
2.12.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
III. Методическая часть	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
3.4.	Планирование спортивных результатов
3.5.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки
3.7.	Календарно- тематическое планирования
3.8.	Рекомендации по организации психологической подготовки
3.9.	План применения восстановительных средств
3.10.	План антидопинговых мероприятий
3.11.	План инструкторской и судейской практики
IV. Система контроля и зачетные требования	
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки
4.2.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки
4.3.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее

	осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки
4.4.	Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям
4.5.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки
4.6.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
V. Информационное обеспечение	
	Приложение 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба), (далее Программа) МАОУДО «ДЮСШ Дигорского района РСО – Алания им. А.С.Фадзаева» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145, разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

1.	Цель Программы	Единая система подготовки спортсменов-борцов
2.	Этапы реализации Программы	Реализация Программ спортивной подготовки на следующих этапах: - начальной подготовки; - тренировочном; - совершенствования спортивного мастерства; - высшего спортивного мастерства
3.	Срок реализации Программы	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки
4.	Основная функция Программы	Спортивная подготовка
5.	Вспомогательные функции Программы	Физическое образование Физическое воспитание
6.	Результат реализации Программы	Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации
7.	Финансирование	Государственное задание – услуга спортивная подготовка (из расчета 52 недели в году); организация платных услуг по спортивной подготовке по договору возмездного оказания услуг

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по спортивной борьбе (вольная борьба), применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для

тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

1.1 Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Характеристика спортивной борьбы (вольной борьбы).

Спортивная борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (UWW). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

1.2. Структура многолетней спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки;
периоды:
 - первый год подготовки;
 - свыше первого года подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
периоды:
 - начальной специализации;
 - углубленной специализации;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Задачи на этапах многолетней подготовки.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимального возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Организация спортивной подготовки может осуществляться несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки из одной организации в другую (обучающиеся групп СС) возможен в виде:

- ❖ Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки.
- ❖ Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;

Система спортивной подготовки

- ☐ организационно-управленческий процесс;
- ☐ система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
- ☐ тренировочный процесс;

- ☐ соревновательный процесс ;
- ☐ педагогический процесс;
- ☐ процесс научно-методического сопровождения;
- ☐ процесс медико-биологического сопровождения;
- ☐ процесс ресурсного обеспечения.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Формы занятий по спортивной борьбе (вольная борьба) определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

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

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

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

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

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

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия*. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе (вольной борьбе) занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

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

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

1.3.1. Расписание тренировочных занятий

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ

спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием Таблицы № 5.

Особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава в ДЮСШ установлен в коллективном договоре и других локальных нормативных актах организации.

1.3.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба), определяется 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;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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(вольная 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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная 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 (вольная 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 тендерными и возрастными 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.

1.3.3. Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба).

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

- а) работа по годовому плану работы одного тренера, тренера-преподавателя или иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона;
- б) одновременная работа двух и более тренеров, тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными

одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера, тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

2.1. 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 (вольная борьба)

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 - 7

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

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба)

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	43 - 55	32-41	22 -28	16 - 21	9 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	16-20	18 -23	21 - 27	20 - 26
Технико-тактическая подготовка (%)	20 - 26	25-32	24 -31	25 - 32	30 - 39
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 -7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10
Восстановительные мероприятия (%)	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17	13 - 16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	0,5- 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 6). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25—35% — в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

2.3. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

Таблица №3

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы		Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2-3 год	1- 2 год	3-4год	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	12	14	21	40	56	56	56
2.	Общая физическая подготовка	152	172	212	230	178	178	178
3.	Специальная физическая подготовка	46	78	112	240	360	360	360
4.	Технико-тактическая подготовка	72	132	163	280	410	410	410
5.	Психологическая подготовка	10	12	20	40	68	68	68
6.	Соревновательная подготовка	4	16	24	54	90	90	90
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	20	34	34	34
8.	Приемные и переводные испытания	4	12	14	24	28	28	28
9.	Восстановительные мероприятия	-	18	40	100	220	220	220
10.	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	12	12	12
	Общий объем часов	312	468	624	1040	1456	1456	1456

ГРАФИК

Распределения учебных часов для групп ЭНП-1 –го года обучения отделения спортивной борьбы

№	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ТЕОРИЯ														
1	Физическая культура и спорт	1												1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			1										1
3	Физиологические основы обучения и тренировки борца.													
4	Врачебный контроль, массаж, самоконтроль, медпомощь.			1										1
5	Основы техники и тактики борьбы.				2									2
6	Основы обучения и тренировки борца.													
7	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим, питания спортсмена.	1												1
8	Общая и специальная физическая подготовка борца.					1								1
9	Планирование и учет учебно- тренировочного процесса.	1												1
10	Моральный, волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.		1											1
11	История Олимпийского движения.	1												1
12	Правила соревнований и их проведения					1								1
13	Краткий обзор развития борьбы		1											1
14	Место занятий, оборудование и инвентарь	1												1
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	12	12	10	10	12	12	10	10	10	10	8	10	126
2	Специальная физическая подготовка	8	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	89
3	Изучение и совершенствование техники и тактики борца	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	5	5	82
4	Приемные и переводные контрольные нормативы		2							2				4
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Итого часов:	27	29	24	25	27	27	25	25	26	24	20	22	301
	Итого часов:	30	31	26	27	29	27	25	25	26	25	20	22	312

ГРАФИК

Распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2 –го и 3-го года обучения отделения спортивной борьбы

№	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ТЕОРИЯ														
1	Физическая культура и спорт	1												1
2	Краткий обзор развития борьбы	1												1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1											1
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим, питания спортсмена.		1											1
5	Врачебный контроль, массаж, самоконтроль, медпомощь			1										1
6	Основы техники и тактики борьбы			1	1									2
7	Общая и специальная физическая подготовка борца.				1									1
8	Планирование и учет учебно- тренировочного процесса			1										1
9	Моральный, волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	1												1
10	История Олимпийского движения.		1						1					2
11	Правила соревнований и их проведения					1								1
12	Система восстановительных мероприятий						1							1
13	Место занятий, оборудование и инвентарь						1							1
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	9	10	10	10	9	9	9	9	114
3	Изучение и совершенствование техники и тактики борца	19	17	18	21	20	17	21	17	22	16		15	203
4	Приемные и переводные контрольные нормативы		2							2				4
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Итого часов:	40	40	38	42	40	38	42	38	44	36	20	36	453
	Итого часов:	43	43	41	44	42	40	42	39	44	36	20	36	468

ГРАФИК

Распределения учебных часов для групп (ЭСС 1-2 г) УТ-1-2 –го года обучения отделения спортивной борьбы

№	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ТЕОРИЯ														
1	Физическая культура и спорт	1												1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1												1
3	Физиологические основы обучения и тренировки борца.					1								1
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим.			1										1
5	Врачебный контроль, массаж, самоконтроль, медпомощь.				1									1
6	Основы техники и тактики борьбы				2									2
7	Основы обучения и тренировки борца.				2									2
8	Общая и специальная физическая подготовка борца.			1										1
9	Планирование и учет учебно- тренировочного процесса.			1										1
10	Моральный, волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.					1								1
11	Правила соревнований и их проведения						1							1
12	Система восстановительных мероприятий.							2						2
13	История Олимпийского движения		1					1						2
14	Место занятий, оборудование и инвентарь								1					1
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	13	11	11	11	13	12	11	10	11	136
2	Специальная физическая подготовка	9	10	10	10	10	9	9	10	11	7	7	7	100
3	Изучение и совершенствование техники и тактики борца	4			4				4					12
4	Приемные и переводные контрольные нормативы	4			4				4					12
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Итого часов:	53	50	50	57	51	49	50	59	56	44	43	44	606
	Итого часов:	55	51	53	62	52	50	51	62	57	44	43	44	624

ГРАФИК

Распределения учебных часов для групп (ЭСС- 3-4) УТ-3,УТ-4 –го года обучения отделения спортивной борьбы

№	Содержание записей	Учебные периоды												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ТЕОРИЯ													
1	Физическая культура и спорт	1												1
2	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.			2										2
3	Физиологические основы обучения и тренировки борца.				2									2
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим, питание спортсмена.					1								1
5	Врачебный контроль, массаж, самоконтроль, медпомощь.						1							1
6	Основы техники и тактики борьбы		3											3
7	Основы обучения и тренировки борца.							2						2
8	Общая и специальная физическая подготовка борца.								2					2
9	Планирование и учет учебно- тренировочного процесса.					2	2							4
10	Моральный, волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.									2				2
11	Правила соревнований и их проведения								1					1
12	Система восстановительных мероприятий.			2				1						2
13	История Олимпийского движения	1				1			1					3
14	Место занятий, оборудование и инвентарь				1									1
15	Краткий обзор развития борьбы	1												1

ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	13	13	14	13	15	15	15	14	15	15	14	15	171
2	Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	15	14	14	13	14	14	15	15	169
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	54	50	55	52	52	53	56	55	52	52	52	53	636

	борца													
4	Приемные и переводные контрольные нормативы	6			6					6				18
5	Инструкторская и судейская практика			5			6		6					17
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Итого часов:	86	77	88	85	82	88	85	88	87	81	81	83	1011
	Итого часов:	89	80	92	88	86	91	88	92	89	81	81	83	1040

Г Р А Ф И К

распределения учебных часов для групп СС –1- 2 -3 года обучения отделения вольной борьбы

	Содержание записей ТЕОРИЯ	Учебные периоды												Всего часов
		1Х	Х	Х1	ХП	1	П	Ш	1У	У	У1	УП	УШ	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1												1
2.	Спортивная борьба в России.	1												1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.	1												1
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание борца.				1									1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.	1												1
6.	Врачебный контроль, само/ контр., спортивный массаж.		1							1				2
7.	Основы техники и тактики греко-римской борьбы.		1	1		1	1	1	1					6
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1		1				1		1				4
9.	Моральная и психологическая подготовка борца.				1		1							2
10.	Физическая подготовка борца		1			1				1				3
11.	Периодизация спортивной тренировки в вольной борьбе.							1						1
12.	Планирование и контроль тренировки борца.					1	1		1					3
13.	Правила соревнований по вольной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований		1	1		1								3
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1												1
15.	Просмотр и анализ соревнований.		1	1	2	1	1	1	1	1	1			10
16.	Установки перед соревнованием.					2	2							4
	ПРАКТИКА													
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	224

2.	Специальная подготовка	34	34	35	34	31	31	31	31	30	30	15	15	351
3.	Технико- тактическая подготовка	44	45	45	42	42	42	42	42	42	42	30	30	488
4.	Психологическая подготовка		4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	70
5.	Соревновательная подготовка	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	80
6.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	30
7.	Приемные и переводные испытания	6			5						6			17
8.	Восстановительные мероприятия		7	7	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
9.	Врачебный и медицинский контроль	6							6					12
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	Итого часов	112	114	122	130	122	122	124	130	125	131	92	88	1412
	Общее количество часов	118	119	126	134	129	128	128	133	129	132	92	88	1456

Примечание: Общегоодовой объем учебной нагрузки дан с 14% уменьшением. Среда, суббота – кросс, ОФП, медико-восстановительные мероприятия

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки борцов спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

2.4. Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки, на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №5

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

2.5. Структура годичного цикла:

- ❖ прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивной борьбы (вольная борьба);
- ❖ совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- ❖ повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;
- ❖ повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- ❖ освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период.

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

- Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
- Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.
- Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
- Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для борца максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности борца, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
- Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников.
- Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заклучительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заклучительном периоде:

- Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность борца к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
- Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
- Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заклучительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема или броска.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Таблица №6

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	10	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП, без разряда
	2,3 год			9	Выполнение нормативов по ОФП, юношеские разряды
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 года начальная специализация	12	10-12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды
				14	
	3- 4 года углубленная специализация			18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды, I-ый взрослый разряд
				18	
				20	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	14	4-7	24	КМС Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
	2, 3 год			28	

Примечание: В отдельных случаях по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по спортивной борьбе и определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 43 до 55 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 9 до 12%, а например объем тактической подготовки на начальном этапе – 20 до 26%, на тренировочном этапе – от 25 до 32 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 30 до 39%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты 9 (см. таблицу 2).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.8. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
спортивная борьба представлены в таблице**

Таблица № 7а

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

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в Таблица № 7-а и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Основные параметры соревновательных нагрузок	Этапы		
	Начальной подготовки	Тренировочный	Спортивного совершенствования
Соревнований	4-5	5-7	6-8
Соревновательных схваток	8-12	14-38	40-44

2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры «Гран-при Иван Ярыгина» и другие. Для начинающих борцов основными могут быть первенство ДЮСШ, первенство республики республиканские турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

2.10. Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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;
- ✓ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ✓ выполнение плана спортивной подготовки;
- ✓ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ✓ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Порядок организации тренировочных сборов

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в Таблице № 8.

Перчень тренировочных сборов

Таблица №8

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	СС	УТ	НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
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	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
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 осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Максимальное количество тренировок не должно превышать на этапах:

- начальной подготовки 1 года - 208 тренировок в год;
- начальной подготовки 2-3 года - 260 тренировок в год;
- тренировочном этапе 1 года - 312 тренировок в год;
- тренировочном этапе 2 года - 312 тренировок в год;
- тренировочном этапе 3 года - 624 тренировок в год;
- тренировочном этапе 4 года - 624 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 728 тренировок в год;

В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В медицинское обеспечение входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами республиканского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является **психофизическая подготовка**. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

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.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные	Возраст, лет
---------------------	--------------

показатели, физические качества	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	+	+		+	+	+	+	+			

2.12. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Минимальная экипировка борца вольного стиля состоит из борцовок, синего и красного трико.

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	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица №10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 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 х 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 тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

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.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой(вольная борьба).

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2—5 мин;
элементы акробатики	6—10 мин;
игры в касания	4—7 мин;
освоение захватов	6—10 мин;
упражнения на мосту	6—18 мин.

Оставшееся время занятий может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Таблица №11

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

<i>Занятие</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
45 мин	14—15 мин	5—6 мин
90 мин	38—50 мин	12—16 мин
135 мин	70—83 мин	24—27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад

времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Ниже приводятся основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения.

Микроциклы

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места

проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе (вольная борьба).

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и

систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.4 Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной борьбой (вольная борьба).

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств:

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- Физическая культура и спорт в РФ;
- История спортивной борьбы в России и мире;
- Моральная и психологическая подготовка;
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
- Правила соревнований по спортивной борьбе;
- Физическая подготовка;
- Основы техники и тактики спортивной борьбы;
- Просмотр и анализ соревнований.

Содержание практического раздела Программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

Таблица № 12

Примерный план по теоретической подготовке

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки, количество часов								
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
1.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивная борьба в РФ.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание, и режим борца.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2	2	1	1	1	1	1	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	1	2	2	4	5	6	8	8	8
8.	Основы методики обучения и тренировки.		1	2	3	3	3	4	4	4
9.	Моральная и психологическая подготовка.	1	1	1	1	2	2	2	2	2
10.	Физическая подготовка.	1	2	2	2	2	2	2	3	3
11.	Периодизация спортивной тренировки.					1	1	1	1	2
12.	Планирование и контроль тренировки.		1	2	2	2	3	3	3	3
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	1	2	3	3	3	3	3	
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований.		1	2	6	6	8	8	12	19
16.	Установки перед соревнованиями.		1	2	3	4	4	4	4	3
	Общий объем часов	12	18	24	32	36	40	44	48	56

Теоретическая подготовка (для всех групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Спортивная борьба (вольная борьба) в РФ.

Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание, и режим борца

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 9. Физическая подготовка борца.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Настоящая Программа устанавливает для **практического раздела** программы следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе борцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для борца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных борцов.

Общие задачи учебно-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 учебно-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

(3-4-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).

3.7. Календарно- тематическое планирование

Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы .

Группа начальной подготовки (первый год обучения, 9-10 лет)

Техника борьбы в стойке

Переводы в партер .

Перевод рывком, захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком, захватом шеи сверху в разноименного бедра.

Защита : а) захватить руку атакующего и, выпремая туловище, разорвать захват.
б) захватить ноги противника спереди.

Контрприем: перевод нырком захватом ног.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Защита : упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себ освободить захваченную ногу.

Перевод нырком захватом ног.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь;
б) оставляя ногу назад и упереться рукой в голову.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

С в а л и в а н и я .

Сваливание обиванием захватом ног.

Защита: Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, оставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Б р о с к и н а к л о н о м .

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок бедро.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).

Б р о с к и п о в о р о т о м (м е л ь н и ц ы) .

Броски поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защита: а) захватить руку, захватывающую;

б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и равноименного бедра.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защита: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливание с захватом ног.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней, подножкой.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем и шее.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием а) захватом дальней руки и бедра снизу – спереди.

Защита: а) не давать осуществить захват;

б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо;

б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защита: а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Примечание: здесь и далее, во избежание повторения, одинаковые для нескольких приемов защиты и контрприемы приводятся для всей группы названных выше приемов.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Защита: не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под (через) плечо;

б) бросок через спину захватом запястья зацепом.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.

Защита: а) упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего;
б) лечь на небо со стороны, захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контприемы: а) выход наверх выседом;
б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, оставляя ногу назад, разорвать захват.

Контприемы: а) мельница назад захватом разноименных рук;
б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом равноименного запястья сзади – сбоку.

Переворот накатом захватом равноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу- впереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворотом накатом захватом разноименного запястья сзади- сбоку с зацепом ноги стопой.

Тактика борьбы.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывающие, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Применение наученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки.

Группа начальной подготовки.
(второй и третий год обучения 10-11 лет)

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов ранее освоенных приемам.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку;

б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.

Перевод нырком захватом ног. Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Защита: а) упереться предплечьем в грудь;

б) оставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: упереться руками в голову и захватить ее под плечо, оставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: наклоняться вперед, оставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой);

б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок поворотом назад захватом рук под плечи.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защита: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

К о м б и н а ц и и.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – перевод скручиванием захватом на рычаг.

Переверот нырком захватом ног – переверот скручиванием захватом окрещенных голени.

Перевод рывком захватом одноименной руки- защите: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него- бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: опереться рукой в грудь шагнуть дальней ногой вперед - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере.

П е р е в о р о т ы с к р у ч и в а н и е м.

Переверот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переверот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защита: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в

ковер;

б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Перевод скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальнейшей ноги изнутри.

Защита: а) поворачиваясь спиной к атакующему прижать голень дальней ноги к бедру;

б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переверот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переверот скручиванием захватом скрещенных голени.

Защита: а) захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переверот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

П е р е в о р о т ы з а б е г а н и е м.

Переверот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Защита: а) отставить ногу назад в сторону;

б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону. встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо;

б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

П е р е в о р о т ы п е р е х о д о м.

Переверот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Защита: а) опереться свободной рукой и ногой в ковер;

б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Переворот переходом с захватом дальней голени снизу- изнутри и одноименной руки.

Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Контрприем: выход наверх выседом.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрприемы: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени;

б) выход наверх выседом;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Перевороты разгибанием.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: а) не дать сделать обвив- захватить стопу атакующего, соединить бедра;

б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи);

б) накрыванием выседом.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприем: а) бросок через спину захватом запястья зацепом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, принимая голову бедром- защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром-защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад- переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом окрещенных голеней защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы.

Способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки по демонстрации техники. (Наиболее подготовленные занимающиеся могут принять участия в соревнованиях).

Учебно –тренировочные группы . (первый год обучения, 12-13лет).

Совершенствование ранее изученных новых приемов, защит, контрприемов. Комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом одноименной руки.

Перевод рывком захватом одноименной руки и разноименного бедра.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой.

Перевод рывком захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защита: а) упереться предплечьем в грудь;

б) присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод выседом с захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом ноги.

Защита: а) присесть, отставляя захваченную ногу;

б) захватить разноименную руку и шею сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод вращением захватом руки сверху.

Защита: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку;

б) шагнуть в противоположную повороту сторону.

Контрприем: перевод, зашагивая за атакующего.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри).

Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги;

б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги.

Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри.

Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом ног.

Защиты: а) не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника;

б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху;

б) бросок наклоном захватом руки и шеи сверху с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и шеи передней подножкой.

Защита: рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок подворотом захватом рук с подхватом.

Защита: захватить туловище сбоку (сзади), присесть.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подножкой.

Броски прогибом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги с зацепом голенью изнутри;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой.

Защита: приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ног.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. (прием выполняется без отрыва атакующего).

Защита: присесть. Отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименной ноги.

Комбинации.

Перевод вращением захватом руки сверху – перевод скручиванием захватом на рычаг.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (прием выполняется без отрыва атакующего).

Переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху зацепом ноги стопой.
Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону- перевод нырком захватом ноги.
Бросок наклоном захватом ног – перевод нырком захватом ног (сколена).

Техника борьбы в партере.

П о в о р о т ы с к р у ч и в а н и е м .

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.
Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.
Контрприем: выход наверх забеганием.
Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром.
Защита: а) не дать захватить рычаг;
 б) выставить ногу вперед - в сторону и , поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.
Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и равноименной голени снаружи;
 б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

П е р е в о р о т ы з а б е г а н и е м .

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
Переворот забеганием захватом запястья и головы.
Защиты: а) отставить ногу назад - в сторону;
 б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону.
Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья;
 б) выход наверх с выседом.

П е р е в о р о т ы п е р е х о д о м .

Переворот переходом захватом скрещенных голени.
Защита: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.
Контрприемы: а) сбивание ногами назад с захватом ноги;
 б) накрыть выседом с зацепом ногами.
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).
Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, оставляя захваченную ногу в сторону.
Контрприем: поворот скручиванием захватом руки и ноги.

П е р е в о р о т ы п е р е к а т о м .

Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени.
Защита: а) прижать голову к руке, не давая захватить рычаг;

б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки под плечо с зацепом;

б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Контрприемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени;

б) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья;

в) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками.

Защита: а) выпрямить захваченную ногу назад- в сторону;

б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги.

Контрприем: выход наверх выседом.

П е р е в о р о т о м р а з г и б а н и е м .

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху – изнутри.

Защиты: а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер;

б) лечь на бок в сторону захваченной руки.

Контрприемы: выход наверх выседом.

Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка.

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Контрприемы: выход наверх выседом.

П е р е в о р о т ы н а к а т о м .

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом.

П е р е в о р о т ы п р о г и б о м .

Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку.

Защита: а) не давал захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе;

б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Д о ж и м ы , у х о д ы и к о н т р п р и е м ы с у х о д о м с м о с т а .

Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: забегание в сторону от атакующего.

Дожим захватом плеча и шеи спереди.

Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться на живот.

Дожим захватом туловища с рукой сбоку.

Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот.

Контприемы: а) поворот через себя захватом руки двумя руками;
б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.

К о м б и н а ц и и.

Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу - спереди – защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом равноименного плеча снизу и шеи спереди.

Переворот переком с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедра – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разарвать захват- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

Т а к т и к а б о р ь б ы.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки продолжительностью 6-9 мин. Одну – две схватки в течение одного занятия (с партнерами, различными по весу, росту, силе, скорости и. т. д.; с различными заданиями; в различных положениях в партере, стойке). Применение изученных технических и тактических действий в 1 соревнованиях. Каждый занимающийся должен принять участие в соревнованиях в течение года.

Учебно – тренировочные группы . (второй год обучения, 13-14 лет).

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контприемов и комбинаций. Техника борьбы в стойке.

П е р е в о д ы в п а р т е р.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед. Упереться захваченной рукой в грудь.

Контприемы: перевод рывком захватом одноименной руки.

Перевод нырком захватом разноименной руки и туловище сбоку с подножкой.

Защита: а) упереться предплечьем в грудь;

б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться к атакующему.

Контприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху;

- б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;
- в) бросок через спину захватом запястья;
- г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху.

Перевод вращением захватом руки сверху.

Перевод выседом одноименной ноги изнутри через руку.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Контрприем: перевод нырком захватом ноги (ног).

С в а л и в а н и е.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри.

Защита: упираться в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание обиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обивом изнутри.

Защита: опереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой.

Б р о с к и н а к л о н о м.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Защита: а) захватить шею спереди, упираться предплечьем в грудь, не дать сделать нырок;

б) приседая, опереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри).

Контрприемы: а) перевод рывком с захватом туловища сзади;

б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом ног.

Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом.

Защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу сзади.

Б р о с к и н а к л о н о м.

Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра.

Защита: захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной.

Контрприемы: а) выход наверх забеганием;

б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом.

Б р о с к и п р о г и б о м.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Защиты: а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед;

б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: выход наверх выседом;

Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом.

Д о ж и м ы , у х о д ы и к о н т р п р и е м ы с у х о д о м с м о с т а .

Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: забеганием в сторону от партнера

Контрпириемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.

Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног).

Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот.

Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги. Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот;

б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки.

Контрпириемы: а) выход наверх выседом;

б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища.

К о м б и н а ц и я .

Переворот забеганием захватом шеи из- под плеча- защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер- накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

Переворот скручиванием захватом на рычаг- защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи- переворот прогибом захватом на рычаг.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча-защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад- перевод переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Перевод вращением захватом руки сверху –защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливанием захватом ног.

Сваливание сбивание захватом ног – контрпирием: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра- бросок поворотом назад, захватом разноименных рук под плечо и ноги.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону- переход рывком захватом ноги.

Бросок прогибом захватом руки туловища с обвивом –защита: присесть, отставляя ногу назад- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом одноименной руки.

Техника борьбы в партере .

П е р е в о р о т ы с к р у ч и в а н и е м .

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Переворот скручиванием захватом рук из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами.

Защита: прижать руку к себе.

Контрпирием: мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Защиты: а) прижать руку к себе;

б) перенести тяжесть тела в сторону противника. Убрать руку из-за колена и прижать ее.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо;

б) выход навверх, убирая руку и голову под плечо.

Перевороты переходом.

Переворот переходом, зажимая руку бедрами.

Защита: упираясь свободной рукой в ковер. Перенести тяжесть тела в сторону атакующего.

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переворот переходом захватом стопы снизу- изнутри и одноименной руки.

Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Контрприем: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра;

б) назад навверх забеганием.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом ближнем бедром.

Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, оставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы: а) мельница захватом руки и одноименной ноги (изнутри);

б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро.

Контрприем: переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени.

Перевороты разгибанием.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом.

Защиты: а) не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего;

б) сводя ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди;

в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи);

б) выход навверх выседом;

Переворот переходом с рычагом ноги и захватом подбородка.

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) переворот выседом с захватом туловища.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног.

Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Контрприемы: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Накат захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом.

Переворот прогибом захватом на рычаг.

Защита: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе;

б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику.

Контрприем: а) накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Б) бросок прогибом захватом руки в туловища с подножкой.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Защиты: а) захватить руку, захватывающую ногу;

б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра;

б) перевод рывком захватом одноименной руки; переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги).

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро.

Защита: а) захватить свободную руку атакующего;

б) упираясь свободной рукой в бедро (таз), выставить ногу вперед в сторону.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки;

б) перевод захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади с подсечкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Защиты: а) приседая, опереться свободной рукой в таз;

б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище.

Контрприем: а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища сбоку;
б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой;
в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Б р о с к и п р о г и б о м .

Бросок прогибом захватом руки и туловища.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом рук с подсечкой.

Защита: упереться руками в живот, присесть, оставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;
б) накрывание выставлением ноги в сторону подворота.

Бросок прогибом захватом руки туловища с обвивом.

Защиты: а) упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее;
б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;
б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Защита: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;
б) упереться захваченной рукой в грудь.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;
б) бросок наклоном захватом бедра и туловища.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра-защита: лечь на бок спиной к атакующему. Отставить руку и ногу в сторону- бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

Тактика борьбы .

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

Подготовка и участие в соревнованиях .

Тренировочные схватки: 2-3 схватки в течение одного занятия с разными партнерами с различными заданиями, в различных положениях (стойке, партере).

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Каждый занимающийся должен принять участие в соревнованиях в течение года по календарному плану.

Учебно- тренировочные группы . (третий год обучения, 14-15 лет).

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Техника борьбы в стойке .

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом разноименных руки и ноги с подсечкой.

Защита: свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь;

б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Перевод вращением захватом ноги.

Защиты: а) упереться голенью между ног атакующего;

б) в момент нырка нагнуться вперед.

Контрприем: накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи.

Защита: отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в бедро атакующего.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом равноименной стопой снаружи.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;

б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища (руки);

б) сбивание захватом ноги и туловища.

Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи.

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой;

б) бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;

б) бросок прогибом туловища сбоку с подсадом.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь;

б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой.

Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Защита: упираясь свободной рукой в плечо атакующего, выставить ногу в упор.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и бедра.

Б р о с к и п о д в о р о т о м .

Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Б р о с к и п р о г и б о м .

Броски прогибом захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь;
б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего;
в) согнуть захваченную ногу сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;
б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой.

Защита: упереться рукой в бедро, таз. Приседая отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;
б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Защиты: а) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад;
б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;
б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

К о м б и н а ц и и п р и е м о в .

Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад - бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Броски прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере.

П е р е в о р о т ы с к р у ч и в а н и е м .

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
Переворот скручиванием захватом шеи из- под плеча и дальней голени (бедра) снизу – изнутри.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги.

Переворот скручиванием захватом двойным скрещиванием голеней.

Защита: а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну из них;

б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: выход наверх выседом.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом.

Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами.

Защита: поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе.

Контрприем: бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени.

Переворот перекатом захватом шеи из- под плеча и дальней голени.

Защиты: а) прижать руку к себе;

б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо;

б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Перекат перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

Перевороты разгибанием.

Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из- под дальнего плеча.

Защиты: а) соединить бедра;

б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища;

б) выход наверх выседом.

Перевороты накатом.

Перевороты накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра.

Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо;

б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди.

Защиты: а) толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;

б) поставить ногу между ног атакующего.

Контрприем: сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри.

Броски прогибом.

Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра.

Защита: толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед.

Контрприем: накрывание захватом разноименной ноги с зацепом.

Броски подворотом.

Броски подворотом захватом ближних руки и ноги.

Защиты: а) продвинуться вперед в сторону атакующего;

б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с моста.

Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Дожим захватом рук с головой спереди.

Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Дожим захватом рук снизу-сзади (находясь под партнером).

Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот.

Контрприем: выход наверх с забеганием.

Комбинации.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голегью- защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват- переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени - защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью-переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра- защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер- бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.

Тактика борьбы.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов.

Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки.

Составление плана с известным соперником и его реализация.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Тренировочные схватки различной продолжительности; 2-3 схватки в течение одного занятия с различными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, быстроте и т. д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке). Применение наученной техники и тактики в условиях соревнований согласно календарного плана.

Инструкторская практика.

Проведение занимающимися общеразвивающих упражнений подготовительной части урока и показ приемов борьбы.

Учебно – тренировочные группы. (четвертый год обучения 15-17 лет).

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Техника борьбы в стойке.

П е р е в о д ы в п а р т е р .

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой. Перевод рывком захватом за ногу.

Защита: отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
в) перевод выседом с захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку.

Защита: захватить руки, нагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья;
б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой;
в) сваливание сбивание захватом ноги между своими ногами;
г) накрывание захватом рук с зацепом.

С в а л и в а н и я .

Сваливание сбиванием захватом ног.

Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голеньб снаружи.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху;
б) перевод выседом захватом одноименной руки;
в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку;
г) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги.

Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри.

Защита: упереться рукой в грудь, живот. Выставить свободную ногу вперед – в сторону.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом ног.

Бросок захватом руки с задней подножкой.

Бросок наклоном захватом шеи и равноименной ноги с отхватом.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.

Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок подворотом захватом рук с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом рук с подхватом.

Защиты: а) приседая, упереться рукой в поясницу атакующего;

б) отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой;

б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги;

в) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подножкой.

Броски прогибом.

Бросок прогибом захватом ног.

Защиты: а) упереться в плечи или захватить руки;

б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь;

б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад;

б) присесть и захватить руку на туловище.

Контрприем: сваливание обвиванием захватом ноги и шеи.

Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом.

Защиты: а) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу;
б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра.

Контприемы: а) перевод рывком захватом туловища;
б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Б р о с к и в р а щ е н и е м (в е р т у ш к и).

Бросок вращением захватом руки.

Защиты: а) перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону;
б) накрытие выседом.

К о м б и н а ц и и .

Перевод рывком захватом ноги- переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.

Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом- защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее- бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку- сваливание сбиванием захватом ног.

Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой- защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад- бросок прогибом захватом рук.

Техника борьбы в партере.

П е р е в о р о т ы с к р у ч и в а н и е м .

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи.

Защиты: а) прижать руки к себе;
б) руками развести ноги атакующего в сторону.

Контприем: переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища.

П е р е в о р о т ы з а б е г а н и е м .

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени.

Защиты: а) прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад- в сторону;
б) лечь на (спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер).

Контприем: бросок через спину захватом запястья.

П е р е в о р о т ы п е р е х о д о м .

Переворот переходом, зажимая руку бедрами.

Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего.

Контприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.

Защиты: а) прижать ближнюю ногу к груди;

б) движением вперед освободить дальнюю ногу.

Контрприем: накрывание выседом с захватом ноги.

Переворот перекатом захватом головы под плечо (плечо и шеи), прижимая бедро ближней ноги.

Защита: движением вперед, прогибаясь, лечь на живот.

Контрприем: выход наверх с захватом туловища.

Перевороты разгибанием.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: а) не дать сделать обвив. Захватить стопу атакующего, соединить бедра;

б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом.

Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо.

Защита: отставить ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю руку вперед.

Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

Защита: поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом;

б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

Броски прогибом.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближней голени.

Защита: сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги;

б) переворот за себя захватом одноименной руки (между своих ног и ближней ноги).

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уход с моста: а) забеганием в сторону от партнера;

б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Дожим захватом руки и туловища сбоку.

Уход с моста забеганием в сторону от партнера

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом руки и туловища.

Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги нахвдясь сверху.

Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот;

б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) накрывание выводом с захватом шеи и туловища.

К о м б и н а ц и и.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом ног с дальним бедром.

Переворот забеганием захватом шеи из – под плеча и дальней голени – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворотом накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.

Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы.

Тактическая подготовка проведение изучаемых приемов. Контрприемов и комбинаций.

Тактика ведения схватки. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Инструкторская практика.

Проведение занимающимися отдельных частей урока по заданию тренер- преподавателя.

Приобретение навыка обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Группы спортивного совершенствования.

(первый год обучения, 17-18 лет).

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов защиты, контрприемов и комбинаций.

Тактика борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом ноги с подсечкой.

Защиты: а) захватить плечо и шею сверху и отставить захваченную ногу назад;
б) захватить шею спереди, приседая, отставить захваченную ногу назад, разорвать захват;
в) упереться голенью в живот атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Перевод нырком захватом ноги.

Перевод выседом захватом голени сзади.

Защита: присесть, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги.

Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу.

Контрприем: перевод нырком захватом ног.

Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом туловища и разноименного бедра сбоку.

Защита: упираться руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой.

Защиты: а) захватить шею, упираться предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад. Разорвать захват;
б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища и бедра;
б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.

Броски поворотом (мельницы).

Бросок поворотом захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

Защита: упираться рукой в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону свободной ноги;
б) переворот скручиванием захватом плеча спереди – снизу.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, таз.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки;
б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом;
в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Броски прогибом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра сбоку.

Защита: захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;
б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади.

Защиты: а) прижать руку, упереться предплечьем в грудь;
б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья;
б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

Защита: упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом;
б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад;
б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;
б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Комбинации.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи.

Защита: упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро.

Контрприемы: а) выход наверх, выседом;

б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги;

в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку).

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени.

Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри бедра.

Защита: упереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом обратным захватом туловища.

Защита: а) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище, и упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего;

в) переворот перекатом обратным захватом туловища;

г) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

Перевороты разгибанием.

Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча.

Защиты: а) не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра;

б) прижать руку к туловищу.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи);

б) накрывание выседом, захватом ноги.

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху изнутри.

Защита: тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед.

Контрпиемы: а) выход наверх выседом;
б) накрывание выседом с захватом рук.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени.

Защита: упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью.

Контприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с обхватом спереди.

Броски прогибом.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Защиты: а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед;

б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрпиемы: а) выход наверх выседом;

б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом.

Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

Защита: захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед.

Контприем: накрывание захватом одноименной ноги с зацепом.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги.

Дожимы уходы и контрпиемы с уходом с моста.

Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног).

Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот.

Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку.

Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером).

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю руку к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из под дальнего.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловище сверху.

Тактика борьбы.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрпиемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях. Анализ мастерства противников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Принимать участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Инструкторская практика.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера-преподавателя. Приобретение навыка обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Оказание помощи тренеру – преподавателю в организации и проведении соревнований.

Группы спортивного совершенствования.

(первый и второй год обучения 19-20 лет).

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Техника борьбы в стойке.

П е р е в о д ы в п а р т е р.

Перевод захватом одноименной руки с подножкой (с подсечкой).

С в а л и в а н и я.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками зацепом разноименной стопой снаружи.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпремая ногу назад – разорвать захват;
б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку;
в) перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы: а) переход рывком захватом одноименной руки;
б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Б р о с к и н а к л о н о м.

Бросок наклоном захватом туловища и разноименного бедра с боку.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги с обхватом.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с обхватом.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпремая ногу назад – разорвать захват;
б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку;
в) шагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки;
б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Б р о с к и п о в о р о т о м (м е л ь н и ц ы).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок поворотом захватом одноименного плеча.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки.

Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Б р о с к и п о д в о р о т о м .

Бросок подворотом захватом одноименной руки и ноги с передней подножкой.

Защита: опереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Защита: опереться в бедро (таз), прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Бросок подворотом захватом разноименной руки и ноги с подхватом.

Защита: захватить свободной рукой шею и опереться голенью захваченной ноги в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Б р о с к и п р о г и б о м .

Бросок прогибом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить руку атакующего; приседая отставить захваченную ногу назад;

б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом изнутри (передней подножкой).

Бросок прогибом захватом шеи и разноименной ноги с подсечкой.

Защита: опереться предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом ноги и шеи.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименной ноги с подсечкой.

Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом рук с зацепом.

Защита: опереться в грудь (живот), отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом.

Защиты: а) опереться свободной рукой в бедро (таз);

б) прогнуться, захватив ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом.

Б р о с к и в р а щ е н и е м .

Броски вращением захватом ноги.

Защиты: а) опереться голенью между ног атакующего;

б) в момент нырка шагнуть вперед.

Контрпирием: накрывание переносом ноги в сторону поворота.

К о м б и н а ц и и.

Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.

Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.

Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри- контрпирием : накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом- перевод вращением захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).

Техника борьбы в партере.

П е р е в о р о т ы с к р у ч и в а н и е м.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени.

Защиты: а) не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад;
б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее.

Контрпирием: бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи.

П е р е в о р о т ы з а б е г а н и е м.

Переворот забеганием захватом шеи из- под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

П е р е в о р о т ы п е р е х о д о м.

Переворот переходом, зажимая руку бедрами.

П е р е в о р о т ы п е р е к а т о м.

Переворот перекатом с захватом шеи из- под плеча с зацепом голени.

Защита: отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки.

Контрпирием: бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом.

Переворот перекатом с захватом шеи из – под плеча и ближнего бедра.

Защита: а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться;
б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрпириемы: а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего;

в) бросок через спину захватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным захватом туловища, поднимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, прогнуться.

Контрпирием: мельница назад захватом рук под плечи.

П е р е в о р о т ы р а з г и б а н и е м.

Переворот разгибанием обвивом разноименной ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом;
б) выход наверх захватом туловища сзади.

Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу.

Защита: а) соединить бедра, не дать сделать обвив;
б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги.

Контрприем: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища;
б) выход наверх выседом.

П е р е в о р о т ы н а к а т о м .

Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу.

Защита: отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Б р о с к и п р о г и б о м .

Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди.

Б р о с к и п р о г и б о м .

Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра.

3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными борцами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.9 План применения восстановительных средств

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объем, и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

На этапе начальной подготовки применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

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.

3.10. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа

по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

3.11. План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач ДЮСШ – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

—приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

—организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

—составление положения о соревновании;

—оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

—изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной борьбе(вольная борьба), должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	ВП	22	24

IV. Система контроля и зачетные требования

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывают систему организации контроля за спортивной подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении 2.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств.

Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе(вольная борьба).

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в спортивной борьбе и требующие преимущественного развития, представлены в Таблице № 13

**Влияние
физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта спортивная борьба**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В спортивных школах рекомендуется организовывать обследование спортсменов в три ступени:

Вступительное тестирование

Анализ исходных показателей, «природных» данных.

Оценочное тестирование

В процессе тренировочной деятельности (в предсоревновательный и восстановительный периоды подготовки).

Основное тестирование

Непосредственно в соревновательном периоде (на данном этапе путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах, спаррингах, то есть при работе спортсменов в зоне соревновательной интенсивности).

4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап 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(вольная борьба);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба(вольная 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(вольная 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.

4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

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 (вольная 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 (вольная 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(вольная борьба) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих 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.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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.

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);
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении N 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

4.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных

испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по спортивной борьбе в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 1). Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом:

1. Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (сентябрь – октябрь, май – июль). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах учебно-тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.
2. Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода учащихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных и контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов ДЮСШ и администрации. Состав комиссии определяется на педагогическом совете в начале года.
3. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера -преподавателя служит участие учащихся в городских, краевых, республиканских соревнованиях по спортивной борьбе. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы,

соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

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

Перевороты с моста

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

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

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

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);
- оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при

приземлении;

▪ оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием— защита — прием;

б) прием—контрприем — контрприем;

в) прием в стойке — прием в партере.

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

▪ оценка «4» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

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

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

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

	гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

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

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап,
начиная с тренировочного этапа**

№	Теоретические занятия	Физическая	Техника в партере	Техника в стойке
---	-----------------------	------------	-------------------	------------------

		подготовка		
1.	Форма борца Вольного стиля. История развития спортивной борьбы	Подтягивания на перекладине (норматив)	Перевороты рычагом	Переводы в партер рывком за руку
2.	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Отжимания от пола (норматив)	Перевороты скручиванием за две руки	Переводы в партер нырком под руку
3.	Оценка броска со стойки в опасное положение (на мост)	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Перевороты ключом	Бросок прогибом рука и туловище
4.	Оценка удержания в опасном положении	Вис на перекладине	Перевороты накатом	Бросок прогибом из положения крест
5.	Оценка броска на живот	Гимнастический мост	Защита от переворота накатом	Бросок прогибом из обратной петли
6.	Оценка перевода рывком за руку в положение партера	Подъём разгибом со спины партнёра	Бросок «задний пояс» - защита	Бросок прогибом с проходом в корпус
7.	Оценка перевода нырком под рук в положение партера	Забегания на борцовском мосту вправо, влево	Бросок «Обратный пояс» - защита	Бросок через спину рука и голова
8.	Виды побед (чистая, по баллам, с явным преимуществом) и их оценка	Кувырок вперёд, назад с выходом в стойку	Выход в партере из положения нижнего на верх «Бра-Руле»	Бросок через спину из под руки
9.	Оценка переворотов партере накатом	Колесо, рондад	Комбинация подъем на задний пояс-накат	Бросок через спину за одну руку
10.	Оценка переворота в партере броском «задний пояс обратный пояс»	Упражнение «складной нож» на скорость	Перевороты накатом	Бросок вращением за одну руку(вертушка
11.	Оценка накрывания	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив	Защита от переворота накатом	Комбинации вертушка-проход в корпус бросок прогибом
12.	Система проведения соревнований	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив	Бросок «задний пояс» - защита	Перевод- проход в корпус –бросок прогибом
13.	История спортивной школы	Жим штанги от груди, присед с партнёром своего веса (норматив	Бросок «Обратный пояс» - защита	Нырок –бросок прогибом
14.	Режим дня, гигиены и способы восстановления	Челночный бег (норматив)	Выход в партере из положения нижнего на верх «Бра-Руле»	

**Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап
тренировочного процесса**

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов

V. Информационное обеспечение

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125.

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

- Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

- Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..

- Игуменов В.М. , Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для пединститутов. М. Просвещение, 1993.
- Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981
- Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.
Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984.

Интернет ресурсы:

минобрнауки.рф
www.minsport.gov.ru/
www.consultant.ru
www.garant.ru
www.wrestrus.ru