

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»  
Сабинского муниципального района Республики Татарстан»**

**Утверждаю**

**Директор**

**«5» апреля 2023г.**

**P.P. Хисамов**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
СПОРТИВНОЙ (ВОЛЬНОЙ) БОРЬБЕ**

**этап начальной подготовки - 3 года**

**учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года**

**этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений**

**этап высшего спортивного мастерства – без ограничений**

**Срок реализации программы: 7 лет**

# СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
1.1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и ее отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	7
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	8
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	8
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба	9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
2.4. Режимы тренировочной работы	10
2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по вольной борьбе	13
2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности	15
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	16
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	18
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
2.11. Структура годичного цикла	20
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	24
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	24
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	27
3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	29
3.4. Планирование спортивных результатов	30
3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	36
3.6.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)	37
3.6.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)	41
3.6.3. Технико-тактическая подготовка	51
Этап начальной подготовки	51
Учебно-тренировочный этап (до двух лет подготовки)	58
Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет подготовки)	79
Этап совершенствования спортивного мастерства	88
Этап высшего спортивного мастерства	99
3.7. Рекомендации по планированию теоретической подготовки	111
3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки	116
3.9. Планы применения восстановительных средств	118
3.10. Планы антидопинговых мероприятий	119
3.11. Планы инструкторской и судейской практики	121

<b>4.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	122
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба	122
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	123
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	123
4.4.	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	125
<b>5.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	137
5.1.	Список литературных источников	137
5.2.	Перечень интернет ресурсов	137

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта ее отличительные особенности

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко- римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Как вид спорта спортивная борьба выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивной борьбе представлен в таблице №1

**Таблица №1**  
**Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная борьба	026 000 1 6 1 1 Я	вольная борьба - весовая категория 30 кг	026 001 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 32 кг	026 002 1 8 1 1 Н
		вольная борьба - весовая категория 34 кг	026 003 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 35 кг	026 004 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 37 кг	026 005 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Н
		вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Н
		вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 6 1 1 Б
		вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 8 1 1 А
		вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Б
		вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 6 1 1 Я
		вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 58' кг	026 022 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 С
		вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 6 1 1 Г
		вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 63 кг	026 026 1 6 1 1 С
		вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 6 1 1 А

		вольная борьба - весовая категория 67 кг	026 029 1 8 1 1 Б
		вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Д
		вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 6 1 1 Б
		вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
		вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 84 кг	026 036 1 6 1 1 А
		вольная борьба - весовая категория 85 К	026 037 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 96 кг	026 038 1 6 1 1 А
		вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
		вольная борьба - весовая категория 120 кг	026 040 1 6 1 1 А
		вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
		вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 М

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.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Олимп» Сабинского МР РТ ориентирован на:

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей детей,
- обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, совершенствования личности, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения в выборе профессии, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов, содействовать взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Перед спортивной школой ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки

- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

- выявление задатков и способностей спортсменов и отбор перспективных юных спортсменов;

- привитие устойчивого интереса к занятиям вольной борьбой;
- воспитание черт спортивного характера.

1) На учебно-тренировочном этапе:

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития спортсменов;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники тактики вольной борьбы;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

3) На этапе высшего спортивного мастерства:

- неуклонное совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных учебно-тренировочных нагрузок исоревновательной деятельности;
- достижение стабильных высоких спортивных результатов при выступлении в составе сборных команд РТ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по вольной борьбе.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных борцов и учитывает особенности подготовки спортсменов в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в вольной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в виде спорта вольная борьба;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Особенности организации учебно-тренировочных занятий, календарь спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить корректировки в данную программу.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки(этапы, уровни, ступени)**

Современная система подготовки борцов представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по вольной борьбе – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки;  
периоды:  
- первый год подготовки;  
- выше одного года подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);  
периоды:  
- до двух лет;  
- выше двух лет;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства

## **2. 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**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным данной программой.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе (таблица 31). Перевод по годам подготовки на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах 32,33 настоящей Программы.

На учебно-тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству (таблица 34). Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах 35-37 настоящей Программы.

На этап спортивного совершенствования спортсмены зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания Кандидат в мастера спорта (таблица 38). Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования и сохранения на этом этапе с 16 до 21 года. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов, установленных в таблице 39 настоящей Программы, и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России (таблица 40). Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению методического тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического тренерского совета при разрешении врача.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

**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**

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

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

Таблица 3

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

Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	0,5 - 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6	5 - 7

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования в вольной борьбе – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для обучающихся, средство проявления сил исподеностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- учебно-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые показатели соревновательной нагрузки спортсменов представлены в таблице 4.

Таблица 4

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение всего года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочная работа осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели (таблица 5):

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется

рассчитывать в астрономических часах (1час = 60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп:

- а) по программам спортивной подготовки;
- б) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### Годовой тренировочный план программы подготовки по виду спорта вольная борьба

Таблица 5

Разделы подготовки	ЭНП				УТЭ(ЭСС)				ЭССМ				ЭВСМ	
	1 год		2,3 год		1-2 год		3-4 год		3 год		Без отрывочных занятий			
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка	156	50	173	37	175	28	177	17	146	10	516	31		
Специальная физическая подготовка	56	18	84	18	137	22	250	24	350	24	316	19		
Технико-тактическая подготовка	81	26	141	30	175	28	322	31	524	36	416	25		
Теоретическая и психологическая подготовка	16	5	28	6	44	7	104	10	116	8	133	8		
Восстановительные мероприятия	-	-	28	6	44	7	135	13	189	13	166	10		
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	1	12	2	21	2	44	3	33	2		
Участие в соревнованиях	3	1	9	2	25	4	31	3,	87	6	84	5		
Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	312	100	468	100	624	100	1040	100	1456	100	1664	100		
Общее количество тренировок в год	208		260		312		624		728		728			
Количество часов в неделю (академических)	6		9		12		20		28		32			
Количество тренировок в неделю	3-4		3-5		6		9-12		9-14		9-14			

Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

## **2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по вольной борьбе**

### **1) Медицинские требования.**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия вольной борьбой.

### **2) Возрастные требования.**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки составляет 10 лет, на учебно-тренировочный – 12 лет, на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

### **3) Психофизические требования.**

В единоборствах в плане психо-физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрой переключаться с одного вида деятельности на другую.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени. Правильное решение, но принятное с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением(маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становится целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов. Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей. Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

морально-волевую готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе. У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием. Спортсмен передко

попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

## 2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Предельные учебно-тренировочные нагрузки в отношении спортсменов планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки, а также иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по вольной борьбе.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

В таблице 5 указаны нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки спортсменов-борцов.

Таблица 5  
Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного плана, определенного в

данной спортивной группе.

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном учебно-тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

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 вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта 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 и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности борцов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок которые на данный момент по его мнению

наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач учебно-тренировочного процесса.

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, должно обеспечить соблюдение требований к условиям материально-технической базы в том числе:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в таблице 6);
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в таблице 7);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организаций 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 СП, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 6  
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		

15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения ганттелей	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

Таблица 7  
Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

### 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности СШ является количественный и качественный состав обучающихся. В таблице 8 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица 8

**Требования к комплектованию и наполняемости групп  
по этапам спортивной подготовки**

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Требования к спортивной подготовке (на начало уч.года)
НП	1	10	10-12	12	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
НП	2		11-13	12	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
НП	3		12-14	12	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП
УТЭ	1	12	12-14	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП 3 юн., 2 юн.
УТЭ	2		13-15	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП 2 юн., 1 юн.
УТЭ	3		14-16	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП 1 юн., 3 р.
УТЭ	4		15-17	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП 3 р., 2 р.
ССМ	1	14	14-16	4	7	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП КМС
ССМ	2		15-17	4	7	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП МС
ССМ	3		16-18	4	7	
ВСМ	Без ограничений	16	16-18	1	4	Подтверждение МС Стабильные спортивные результаты

### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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-преподавателя по виду спорта вольная борьба, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, образец оформления объема индивидуального плана спортивной подготовки приведен в приложении 1.

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности борца. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия, микро – и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в вольной борьбе таблица 10.

Таблица 10  
**Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле**

<b>№ п/п</b>	<b>Операция</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведения итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

### **2.11. Структура годичного цикла**

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных учебно-тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе сроками проведения основных из них.

План - схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном

этап подготовки.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки вольной борьбе важна целостность учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

— взаимосвязью различных сторон подготовки борцов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

— соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

— определенной последовательностью различных звеньев учебно-ренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура учебно-тренировочного процесса включает 3 уровня:

*Первый уровень* микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

*Второй уровень* мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

*Третий уровень* макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

— Задачи переходного периода - полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами-преподавателями на полноценное физическое и особенно психическое восстановление борцов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки спортсменов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей борцов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений.

#### *Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)*

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап учебно-тренировочного процесса спортсменов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке борцов применяют различные типы мезоциклов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

*Базовый мезоцикл*-основная работа с борцами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный

мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* решает задачи комплексной подготовки борцов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

*Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл* содействует целенаправленной психической и тактической подготовке борцов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

*Соревновательный мезоцикл* включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода подготовки борцов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке борцов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

#### *Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)*

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса борцов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса борцов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами дидактическое воздействия на борцов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке борцов – новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке борцов, обучающихся в учебно-тренировочных группах 3-4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

*Втягивающие* - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма борцов к напряженной учебно-тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

*Базовые* (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме борцов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки; составляют основное содержание подготовительного периода.

*Контрольно –подготовительные* можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной

работоспособности в соревнованиях) и модельные моделирующие регламент соревнований по вольной борьбе в процессе учебно-тренировочной деятельности).

*Подводящие-*их содержание зависит от особенностей подведения борцов к соревнованиям.

*Восстановительные* - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

*Соревновательные* - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в вольной борьбе.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (таблица 11).

**Перечень учебно-тренировочных сборов**

№ п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	УТЭ	НП	
<b>1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные сборы</b>						
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные сборы для комплексногомедицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Настоящей программой основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-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.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

Практические занятия различаются по:

- цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, проводимое под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но немаксимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мускульной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе технических групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения борцов (акробатические упражнения, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки борцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная - спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным

заданиям.

- Самостоятельная - спортсмены выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Многолетняя подготовка спортсмена борца должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастеров спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Примерные сенситивные периоды развития моррофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице 12.

Таблица 12  
Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств  
по В.К. Бальсевичу

Моррофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M							
Скоростно-силовая подготовка			F, M	M								
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+			

F- женский пол, M- мужской пол

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

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

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

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

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

влиянием целенаправленной тренировки.

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

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

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

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

#### Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

#### Общие требования к технике безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям вольной борьбой.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

6. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и тд. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застежек, карманов.

7. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

8. За 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, тучезапястные, голеностопные суставы.

9. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с

соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами.

10. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю ковра.

11. При всех бросках спортсмен должен использовать приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях.

12. Стого соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

13. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приема.

14. Не допускается проведение запрещенных правилами (опасных) технических действий.

15. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приема.

16. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

17. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

18. О каждом несчастном случае со спортсменом пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

19. После окончания занятия организованный выход из зала спортсменов проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Стого контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятие при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

Требования техники безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и

инвентаря.

2. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале, действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Переодеться в раздевалке.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные и большие; по направленности - на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата - более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:  
а) характером упражнений;

б) интенсивностью работы при их выполнении;  
в) объемом работы;

г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это

определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Таблица 13

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	ударов за 10 секунд	ударов в минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	26-29	156-174
Средняя	22-25	132-150
Малая	18-21	108-126

**3.4. Планирование спортивных результатов**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

По мере роста квалификации борцов, на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя

ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке борцов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Спортивные достижения в вольной борьбе выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатах, одаренности и способностях к занятиям вольной борьбой. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий вольной борьбы. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов;
- степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений;
- эффективность системы подготовки спортсменов — зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в вольной борьбе;
- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

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

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья борцов.

#### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль в подготовке борцов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2) показатели тренировочных и соревновательных воздействий.

3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогия биологических, психологических, социологических и других тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается одинаковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП.

3. Тесты, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в teste: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой борцов, различают следующие виды контроля:

- *Оперативный контроль* — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

- *Текущий контроль* — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

- *Этапный контроль* — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Врачебный контроль

*Основными задачами врачебного контроля являются:*

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год(начиная с тренировочного этапа спортивной специализации), в конце подготовительного и соревновательного периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы спортсменов. Такие наблюдения играют в большинстве решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

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 физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в teste максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC<sub>17</sub>.

Текущий контроль проводится: 1) либо по заранее намеченному плану; 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания; 3) либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, ЭКГ и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья борцов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 14  
Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносятся коррекции в планы тренировок.

#### Биохимический контроль

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза вгод;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза вгод;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

## Психологический контроль

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов.

В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Выделяют субъективные и объективные признаки психических состояний.

*Субъективные признаки.* Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии недекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим fazam возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних faz и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии fazы компенсации, и особенно при последующих fazах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

*Объективные признаки состояния.* При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного,

текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

### **3.6 . Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной

подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

### **3.6.1. Общая физическая подготовка(для всех этапов подготовки)**

#### ***Обще-подготовительные упражнения.***

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

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

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

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

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

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

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

#### ***Упражнения без предметов:***

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

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

прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

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

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

#### *Упражнения с предметами:*

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

скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения

вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

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

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное гибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен) выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнения со стулом – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

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

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом

на скамейкеоочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., согнувшись, доставать ногами скамейку за головой; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, согнувшись доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

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

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

д) на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – прыжок на две ноги; то же споротом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на  $360^\circ$  вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  – прыжок на колени – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на  $180^\circ$  в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени

— прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед — прыжок на ноги — прыжок согнувшись ноги врозь на ноги — сальто вперед на ноги и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувыроков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### 3.6.2. Специальная физическая подготовка(для всех этапов подготовки)

**Специально-подготовительные упражнения Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводяющим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: спартнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны; приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекатывание стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек.

**Имитация изучаемых приемов.**

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, опираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, опираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д.,

«бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

### Специализированные игровые комплексы

#### *Игры в касания*

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того

чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защиты которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 15).

**Номера заданий для игр в касания**

**Таблица 15**

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация приведена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдавив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней.

Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. Варианты усложнения игр представлены в таблице 16.

Таблица 16

**Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров**

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

*Изменение способов защиты, противодействия*

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

*Изменение размеров игровой площадки*

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

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### *Игры в блокирующие захваты*

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

*Суть игр* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

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

### *Классификация игр, основы методики*

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой- левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 17

### *Номера заданий для игр в блокирующие захваты*

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	правой	Не прижимая руку к туловищу	Прижимая руку к туловищу	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76

11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

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

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

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

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

### *Игры в атакующие захваты*

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

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

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной

силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, залити сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

#### ***Основные варианты атакующих захватов***

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

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

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

**Рук с головой – спереди, сверху.**

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

**Руки и бедра** – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

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

**Шеи и туловища – спереди, сбоку.**

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

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

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

**Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.**

**Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.**

#### ***Варианты усложнения заданий***

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся

сложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только «теснением» партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### *Игры в теснение*

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

### *Игры в дебюты (начало поединка)*

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

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

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

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

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

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

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

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени

–1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

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

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

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге

– толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы,

совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

### **Упражнения для изучения и совершенствования технических действий**

**Имитационные упражнения.** Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

**Упражнения для развития скорости.** Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контриприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

**Упражнения для развития силы.** Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирами, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контриприемы с уходом с моста.

**Упражнения для развития ловкости.** Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контриприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости.** Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном,

партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

### 3.6.3. Технико-тактическая подготовка

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### Освоение элементов техники и тактики борьбы

###### *Основные положения в борьбе*

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

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

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

###### *Элементы маневрирования*

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

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

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

*Защита от захвата ног* – из различных стоек отбрасывание ног.

Таблица 18

## Техника борьбы в стойке

*Переводы в партнер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
<b>Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху</b>	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
<b>Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра</b>	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
<b>Перевод рывком захватом однокименной руки с подножкой</b>	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	a) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
<b>Перевод нырком захватом ног</b>	a) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
<b>Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой</b>	a) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	a) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок полвортогом захватом руки на плечо;
		в) бросок подворотом захватом запястия
<i>Сваливания</i>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
<b>Сваливание сбиванием захватом ног (ног)</b>	a) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставив ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
<i>Броски наклоном</i>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
<b>Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой</b>	a) Наклоняться вперед, отставив ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	a) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
<b>Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой</b>		

### ***Броски поворотом (мелкими)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватываящую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставнить захваченную ногу назад в сторону  Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку под плечо	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра  Перевод рывком захвата плеча и шеи сверху
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо		

### ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

### ***Броски вращением (вертушки)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение;	Запагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партнер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху	б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение;	
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захватившей рукой к ближнему бедру	

### ***Комбинации***

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку 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 на плечо.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод пырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захватившей рукой в грудь атакующего и запагнуть за него – бросок подворотом

- захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захвата руки и одноименной ноги изнутри.

**Техника борьбы в партере**

**Перевороты скручиванием**

Приём	Зашита	Контриприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осупствить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, захватить ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, пронестились вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Таблица 19

## ***Перевороты забеганием***

<i><b>Перевороты забеганием</b></i>			
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>	
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставив дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку	a) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом	
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею	a) Оставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	a) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом	
<i><b>Перевороты переходом</b></i>			
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>	
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	a) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	a) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо	
Переворот переходом с ключом и защепом одноименной ноги	a) Упереться 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	a) 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	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом	
<i><b>Перевороты перекатом</b></i>			
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>	
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	a) Мельница назад захватом разноименных рук; б) пакрывание отбрасыванием ног за атакующего	

<p><b>Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью</b></p> <p><b>Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват</b></p>	<p><b>Переворот накатом разноименного запястья сзади – сбоку</b></p> <p><b>Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой</b></p> <p><b>Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой</b></p> <p><b>Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой</b></p>	<p><b>Контрирем</b></p> <p>а) Переворот выездом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх высадом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равнотеневой ноги</p> <p><b>Перевороты накатом</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="404 85 484 2139"><b>Приём</b></th><th data-bbox="484 85 801 2139"><b>Защита</b></th><th data-bbox="801 85 1039 2139"><b>Контрирем</b></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="404 85 484 2139">Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку</td><td data-bbox="484 85 801 2139">Лежь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота</td><td data-bbox="801 85 1039 2139">Бросок через спину захватом запястья с зацепом</td></tr> <tr> <td data-bbox="404 85 484 2139">Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой</td><td data-bbox="484 85 801 2139">Лежь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота</td><td data-bbox="801 85 1039 2139">а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего</td></tr> <tr> <td data-bbox="404 85 484 2139">Переворот разгибанием</td><td data-bbox="484 85 801 2139">Защита</td><td data-bbox="801 85 1039 2139">Контрирем</td></tr> <tr> <td data-bbox="404 85 484 2139">Переворот разгибанием обивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча</td><td data-bbox="484 85 801 2139">а) Не дать сделать обив; захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад</td><td data-bbox="801 85 1039 2139">а) Переворот скручиванием захватом дальней ноги и туловища (шеи); б) накрывание высадом</td></tr> </tbody> </table>	<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лежь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом	Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	Лежь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего	Переворот разгибанием	Защита	Контрирем	Переворот разгибанием обивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обив; захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом дальней ноги и туловища (шеи); б) накрывание высадом
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>															
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лежь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом															
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	Лежь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего															
Переворот разгибанием	Защита	Контрирем															
Переворот разгибанием обивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обив; захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом дальней ноги и туловища (шеи); б) накрывание высадом															

## ***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних рук и бедра снизу – спереди.
- 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 шею – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться трубою к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

- Переворот скручиванием захвата изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот на катом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: вырвать руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### **Тактика борьбы**

1-й год подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.  
2-3-й годы подготовки – 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.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (до двух лет подготовки)**

### **Освоение элементов техники и тактики борьбы**

#### ***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, с суперником ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, с суперником ног;
- Атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, с суперником ног;

#### ***Элементы маневрирования***

*Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.*

*Маневрирование с задачей не дать супернику осуществить определенный захват.*

*Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого супернику.*

*Маневрирование с задачей осуществить свой захват. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.*

*Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.*

*Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).*

#### ***Атакующие и блокирующие захваты***

*Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.*

*Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.*

Таблица 20

## Техника борьбы в стойке

*Переводы в партер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставив захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставив захваченную ногу назад	Перевод высадом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги туловища с подножкой	а) Присесть, отставив захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и пши сверху; б) переворот высадом захватом бедра через руку
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, пытая дальней ногой вперед, повернувшись грудью к атакующему	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 пши сверху
Перевод высадом захватом ноги через руку	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, запагивая за атакующего
<b>Сваливания</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, оставив ногу назад (изнутри)	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обивком изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обивком разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	a) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой
<b>Броски наклоном</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контиприём</b>
Бросок наклоном захватом за ноги	a) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	a) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху (подхватом) в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху
Бросок наклоном туловища и разноименной ноги с охвачиванием	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	a) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать пырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвитой ногой изнутри)	a) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхвatom)
Бросок наклоном захватом разноименных рук и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных рук и ноги с отхватом		
<b>Броски подворотом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контиприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	a) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перепануть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища

<b>Бросок подворотом захватом рук с подхватом</b>	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
<b>Бросок подворотом захватом руки и шеи</b>	а) Захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
<b>Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой</b>	<b>Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро</b>	а) Приседая, упереться свободной рукой в газ; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище
<b>Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом</b>	<b>Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри</b>	а) Приседая, упереться свободной рукой в газ; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище с подсадом
<b>Броски поворотом (мельница)</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
<b>Бросок поворотом захватом ини и дальней или ближней ноги изнутри</b>	а) Всести свалившись в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
<b>Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри</b>	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную брюку сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
<b>Броски прогибом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
<b>Бросок прогибом захватом руки туловища</b>	Присесть и упереться предплечьем захваченной рукой в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
<b>Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой</b>	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри;

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставив ногу назад	6) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обивом (прием выполняется бегом отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захватом захваченной руки, присесть, отставив ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставив ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставленiem ноги в сторону поворота

### ***Комбинации***

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Переворот рывком захватом одиночной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней одиночной руки – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захвата 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 – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
- Перевод вращением захвата руки сверху – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контриприем: переворот рывком захватом плеча я шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног – контриприем: переворот рывком захватом ног – бросок поворотом назад захватом разношерстных рук под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захвата руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставать захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ног.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обивом – 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.

Таблица 21

**Техника борьбы в партнёре**

<b>Перевороты скручиванием</b>	
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	<p>а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лёгть на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону</p>
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	<p>а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разворачивая захват</p>
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри “ ”	<p>а) Прижать руку к себе, лёгть в низкий партер (на живот); б) разорвать захват, двигаясь в сторону от атакующего на животе</p>
Переворот скручиванием захватом бедром предплечья изнутри, прижимая голову	<p>Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону</p>
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами	<p>а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь, освободить ноги от захвата</p>
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	<p>а) Забежать вперед – в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги</p>
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	<p>Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища</p>

## ***Перевороты забеганием***

<b>Приём</b>		<b>Зашаги</b>	<b>Контриём</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ п дальней голени		а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом головы		а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе плечо	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо
<b>Приём</b>		<b>Перевороты переходом</b>	
<b>Приём</b>		<b>Зашаги</b>	<b>Контриём</b>
Переворот переходом захватом скрещенных голеней		а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки		Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)		Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	а) Переворот скручиванием захватом руки ноги Переворот скручиванием захватом руки ноги
Переворот переходом, зажимая руку бедрами		Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри Выход наверх выседом
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка		а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	

## ***Перевороты перекатом***

<i><b>Приём</b></i>	<i><b>Защита</b></i>	<i><b>Контириём</b></i>
Переворот перекатом на рычаг с зацепом голени	<p>а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг;</p> <p>б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.</p> <p>а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу;</p> <p>б) захватить руку, лёгь на бедро захваченной ноги</p>	<p>а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом;</p> <p>б) переворот через себя захватом руки под плечо с запястом.</p> <p>а) Переворот через себя высадом с захватом запястья и одноименной голени;</p> <p>б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья;</p> <p>в) переворот обратным захватом туловища</p>
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	<p>а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;</p> <p>б) лёгь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги</p>	<p>а) Выход наверх высадом захватом одноименного запястья;</p> <p>б) переворот обратным захватом туловища;</p> <p>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего</p>
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	<p>а) Выпрямить руки, прогнувшись, отставляя ногу назад, разорвать захват;</p> <p>б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего;</p> <p>в) захватить руку, сесть на дальнее бедро</p>	<p>а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри;</p> <p>б) мельница назад захватом рук под шеи (руки и ноги).</p>
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	<p>а) Переворот на бок, сидя на дальней ноге;</p> <p>б) переворот на спину, сидя на дальней ноге;</p> <p>в) переворот на спину, сидя на дальней ноге</p>	<p>Переворот высадом с захватом разноименного запястья и одноименной голени</p>
Переворот перекатом с захватом дальней голени	<p>а) Тяжесть тела перенести на оббитую ногу, упереться дальней рукой в ковер;</p> <p>б) лёгь на бок в сторону захваченной руки.</p>	<p>Перевороты разгибанием</p> <p>Контириём</p> <p>Выход наверх высадом</p>
Переворот разгибанием обивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	<p>а) Тяжесть тела перенести на оббитую ногу,</p> <p>б) лёгь на бок в сторону захваченной руки.</p>	

<p><b>Переворот разгибанием обивом ноги с захватомней из-под дальнего плеча</b></p> <p><b>Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом</b></p>	<p>а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лёгть на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего</p> <p>Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер</p>	<p>а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом</p> <p>а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища</p> <p><b>Перевороты накатом</b></p>
<p><b>Приём</b></p>	<p><b>Защита</b></p>	<p><b>Контириём</b></p>
<p>Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра</p>	<p>а) Не дать захватить руку, лёгть на живот; б) лёгть на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер</p>	<p>а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом</p>
<p>Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги и стопой</p>	<p>Сядь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер</p>	<p>Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой</p>
<p>Переворот накатом захватом предплечья разноименного запястия между ног</p>	<p>Лёгть на бок и повернуться грудью к атакующему</p>	<p>Накрывание отбрасыванием ног за атакующего</p>
<p><b>Перевороты прогибом</b></p>	<p><b>Приём</b></p>	<p><b>Защита</b></p>
<p>Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку</p>	<p>а) Не давая захватить плечо и шею, прижать, захватившую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.</p>	<p>Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо</p>
<p>Переворот прогибом захватом на рычаг</p>	<p>а) Не давая захватить шею, прижать захвачиваемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к ковру</p>	<p>Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо</p>

## ***Броски настопами***

<b>Приём</b>		<b>Контрприём</b>	
<b>Бросок наклоном захваченной руки снизу – изнутри и бедра</b>	<b>Защита</b> Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	<b>Броски настопами</b>	a) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом
<b>Приём</b>		<b>Контрприём</b>	
<b>Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра</b>	<b>Защита</b> а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и пролинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	<b>Броски прогибом</b>	a) Выход наверх высадом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
<b>Должны, уходы и контприёмы с уходом с моста</b>		<b>Контрприём</b>	
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Должны, уходы и контприёмы с уходом с моста</b>	<b>Контрприём</b>
<b>Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).</b>	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	<b>Дожим захватом плеча и шеи спереди.</b>	a) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание высадом с захватом руки и туловища спереди.
<b>Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).</b>	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	<b>Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнёру</b>	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот
<b>Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)</b>	Уход с моста: забеганием в сторону партнера, освобождая руки	<b>Дожим захватом ног под плечи (с обивкой одноименной ноги)</b>	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера (сидя и лежа)
<b>Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)</b>	Уход с моста: пролиняясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	<b>Дожим захватом руки (руки и шеи) с обивкой одноименной ноги</b>	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки

## ***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – пакат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захвата на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обивом ноги с захватом подбородка.
- 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 благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

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

### **Учебно-тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В учебно-тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс учебно-тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров:

Таблица 22

Блокирующие упоры	
Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующие захваты	

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся. Создание

условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей обучающихся, этапа обучения, личного практического опыта.

#### *Задания по освоению действий, осложненных теснением*

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – *теснением*, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий осложненных теснением, включается в индивидуальную

«наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;
- в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;
- освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (свыше двух лет подготовки)**

**Освоение элементов техники и тактики борьбы** Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Таблица 23

## Техника борьбы в стойке

*Переходы снаружи*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой	Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	a) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод высадом с захватом бедра через руку
Перевод рывком захватом за ногу	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	a) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами;
Перевод нырком захватом туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод вращением захватом ноги	а) Упереться голенюю между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	a) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
<i>Сваливания</i>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрирем</b>
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	Оставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	a) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом ног	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнувшись	a) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки;
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи		в) перевод высадом захватом одноименного бедра изнутри через руку;

		г) переворот перекатом обратный захватом ближней ноги
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рыvkом захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рыvkом захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с "подсадом"
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Сосдинить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рыvkом захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
<b>Броски на колоном</b>		
Приём	Защита	Контириём
Бросок наклоном захватом разноименных рук и бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, утираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенино снаружи
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом		
<b>Броски поворотом (мельницы)</b>		
Приём	Защита	Контириём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук

## ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>		<b>Контриприём</b>	
<b>Бросок подворотом захватом руки и шеи</b>	<b>Зашита</b>		
а) Приседая, упереться рукой в поясницу атакующего		а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой;	
б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.		б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку ноги;	
<b>Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой</b>		в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой	
<b>Бросок подворотом захватом рук с подхватом</b>			
<b>Броски прогибом</b>		<b>Контриприём</b>	
<b>Приём</b>	<b>Зашита</b>		
<b>Бросок прогибом захватом шеи и ближнего ( дальнего ) бедра сбоку</b>	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь;	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;	
	б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего;	б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри	
	в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обивив) изнутри (одноименной ноги снаружи).		
<b>Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой</b>	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра;	
<b>Бросок прогибом захватом рук с обивом</b>	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад;	б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота	
	б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища;	
		б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом	
<b>Бросок прогибом захватом ног</b>	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	
<b>Бросок прогибом захватом разноименных рук и бедра сбоку</b>	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь;	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом;	
	б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.	б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой	

Бросок прогибом захватом разноименных рук и ноги с подсечкой	а) Упереться предплечьем в атакующего, отогнавши захваченную ногу назад, б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обивом:	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от юбки	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсдлом

### Броски вращением (вертушка)

Приём	Бросок вращением захватом руки	Зашита	Контриприём
		а) Перевод, запагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом	

### Комбинации

- Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
- Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отогнавши ногу назад – бросок поворотом захватом захваченными руками.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом
- Бросок поворотом руки и одноименной ноги изнутри –защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обивом – защита присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одновременной рукой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги.
- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом -защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом 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 рук и ноги с подсечкой -защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

## Техника борьбы в партере

Таблица 24

### ***Перевороты скручиванием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контириём</b>
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Лечь на бок спиной к атакующему	a) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри		
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи	a) согбая и разгибая ноги, освободить одну из них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	a) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контириём</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	a) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястия
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контириём</b>
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и плечо бедрами	Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Улираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контириём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	a) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	a) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястия с зацепом стопой.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову		
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	а) Прижать ближнюю ногу к груди; б) движением вперед освободить дальнюю ногу	Накрывание высадом с захватом ноги
Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра		
Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая бедро ближней ноги	Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот	Выход наверх захватом туловища ноги
<b>Перевороты разгибанием</b>		
Приём	Защита	Контрирём
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх высадом
Переворот разгибанием обививом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обивив, захватить столу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом разноименной, ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить зацеп ног, скрепивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом полбородка		
<b>Перевороты накатом</b>		
Приём	Защита	Контрирём
Переворот накатом захватом руки на клоч и ближнего бедра	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

## **Броски наклоном**

<b>Приём</b>		<b>Контрирем</b>	
Бросок наклоном захватом ближних рук и ног с отхватом спереди	<p>а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;</p> <p>б) поставить ногу между ног атакующего</p>	Защита	Сбивание захватом разномименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и пытнуть захватенной ногой вперед		<p>а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом;</p> <p>б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.</p>
<b>Броски прогибом</b>		<b>Контрирем</b>	
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед	Защита	Накрывание захватом разномименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю ногу вперед		Накрывание выседом с захватом запястья и туловища
<b>Дожимы, уходы и контриремы с моста</b>		<b>Контрирем</b>	
Приём		Защита	
Дожимы захватом рук и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста:		<p>а) Переворот захватом туловища спереди;</p> <p>б) Уйти с моста, приказав назад атакующего</p>
Дожимы захватом рук с головой спереди	а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот;		
Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)	б) раскачиваясь влево-вправо		
Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот		Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера;		Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера		
	Уход с моста забеганием в сторону от партнера		<p>а) Переворот через себя захватом руки двумя руками;</p> <p>б) переворот через себя захватом руки и туловища.</p>

Дожим захватом руки (руки и шеи) с обивом одноименной ноги (находясь 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	а) выход наверх высадом; б) накрывание высадом с захватом шеи и туловища
<b>Броски подворотом</b>		

Приём	Защита	Контриём
Бросок подворотом захватом ближних рук ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой “

### **Комбинации**

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захвата скрещенных голеней.
- Переворот накатом захватом руки на юбоч 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: лежь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени – защита: лежь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.
- Переворот переходом с ногницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### **Тактика борьбы**

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контриемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контриемов и комбинаций. Тактика ведения схватки.  
Тактика выступления в соревнованиях.

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### Совершенствование техники борьбы в стойке

Таблица 25

#### *Переводы в партнер*

<b>Приём</b>	<b>Зашита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшануть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упререться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прыжком захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить пырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод защагиванием в сторону
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата; в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	
		<i>Сваливания</i>
<b>Приём</b>	<b>Зашита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри

Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обививом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обививом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища “ ”
<b>Броски наклоном</b>		
<b>Приём</b>		
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обививом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	<p>а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и вытесняясь захватом ноги в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего</p> <p>б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего</p>	<p>а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;</p> <p>б) бросок прогибом захватом рук сверху с обививом.</p>
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	<p>а) Перевод рывком захватом туловища и бедра;</p> <p>б) бросок наклоном захватом туловища и с задней подножкой.</p>
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	<p>а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь вытесняясь ногу назад – разорвать захват;</p> <p>б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку;</p> <p>в) перешагнуть через ногу атакующего;</p> <p>г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад</p>	<p>а) Перевод рывком захватом одноименной руки;</p> <p>б) бросок прогибом захватом рук сверху с обививом;</p> <p>в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом</p>

Бросок на склоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		
<b>Приём</b>		<b>Броски поворотом (мельницы)</b>
<b>Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи</b>	<b>Защита</b> Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	<b>Контририём</b> а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу.
<b>Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри</b>	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
<b>Бросок поворотом захватом одноименного плеча</b>		
<b>Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри</b>	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
<b>Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи</b>	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад захватом руки
<b>Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри</b>	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги
<b>Приём</b>		<b>Броски подворотом</b>
<b>Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой</b>	<b>Защита</b> а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку	<b>Контририём</b> а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсажом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
<b>Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой</b>	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища

Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом		Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставая ногу назад, захватить ногу атакующего сбоку, с подсадом	Броски прогибом	Контрирем
Приём	Зашита			
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего		а) Бросок половоротом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок половоротом захватом руки под плечо с подхватом изнутри	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок половоротом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего		а) Сваливание сбиванием захватом туловища с запястом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад		а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), оттянуть захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захвагом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад		а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота	а) Перевод рывком захвагом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с полсалом
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной рукой с обивкой	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу		а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом	
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад			

<b>Бросок прогибом захватом руки и одновременной ноги с подсечкой</b>	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок на склоном захватом руки с задней подножкой
<b>Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой</b>	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	a) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Бросок прогибом захватом за руку и туловище
<b>Бросок прогибом захватом рук и туловища</b>	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	
<b>Броски вращением</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриёём</b>
<b>Бросок вращением захватом ноги</b>	a) Упереться голеню между ног атакующего; б) в момент вырска шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
<b>Бросок вращением захватом руки сверху</b>	a) Прижать тужку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) запагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захватной рукой к ближнему бедру	a) Перевод запагивая в противоположную сторону; б) накрывание выседом
<b>Комбинации</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот на склоном захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.</li> <li>• Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одновременной ноги изнутри.</li> <li>• Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голеню в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.</li> <li>• Бросок на склоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.</li> <li>• Бросок прогибом захватом руки и туловища с обивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок противом захватом руки и туловища.</li> <li>• Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захватченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.</li> <li>• Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.</li> </ul>		

- 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, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловице – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрирем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной рукой в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрирем: переворот рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченную руке сторону).

Таблица 26

**Совершенствование техники борьбы в партре*****Перевороты скручиванием***

<b>Приём</b>		<b>Защищая</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	a) 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)	
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи	Лечь на живот, руки убрать руки в стороны, не дать выполнить зацеп ноги		
Переворот скручиванием захватом ближних рук и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		a) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опускная ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	Бросок через спину захватом застяль с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего
Переворот скручиванием захватом дальних рук и голени			
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней			
<b>Приём</b>		<b>Защища</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вызвести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватом застяль	
Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги	Бросок подворотом захватом ближнего плеча	
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	Не дать захватить плечо из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе	Переворот через себя захватом руки под плечо с подножкой	
<b>Приём</b>		<b>Защища</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Упереться руками в ковер, прогнуться	a) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего	

<b>Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра</b>	Лечь на бок грудью к атакующему, захватив его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него	а) Переворот через себя выседом и захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом обратным захватом туловища; г) выход наверх подседом с захватом разноименного запястья.
<b>Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени</b>	Отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки	а) Выбросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо
<b>Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра</b>	а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему	Мельница назад захватом рук под плечи
<b>Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову</b>	Упереться руками в ковер, прогнуться	а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо
<b>Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени</b>	Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот	Накрыть ближней ногой
<b>Переворот перекатом с захватом шеи с бедром</b>	Не дать выполнить захват шеи и бедра	
<b>Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью</b>	Лечь в низкий партер, подняв голову вверх	
<b>Перевороты переходом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
<b>Переворот переходом, зажимая руку бедрами</b>	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
<b>Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги</b>	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подворотом захватом руки за плечо

## ***Перевороты разгибанием***

<b>Приём</b>		<b>Контриём</b>	
<b>Защита</b>		<b>Защита</b>	
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	<p>а) Не дать сделать зацеп – захватить столу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу</p> <p>Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед</p>	<p>а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шее); б) накрывание выседом с захватом рук</p> <p>а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук</p>	<p>а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шее); б) накрывание выседом с захватом рук</p> <p>а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади</p>
Переворот переходом с обивком ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	<p>Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее</p>	<p>а) Соединить бедра, не дать сделать обив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги</p>	<p>а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук</p>
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	<p>Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед</p>	<p>а) Выход наверх выседом;</p>	<p>а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища;</p>
Переворот разгибанием обивком ноги с захватом ближней руки снизу	<p>Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком</p>	<p>б) накрывание выседом с захватом рук</p>	<p>б) выход наверх выседом</p>
Переворот переходом с обивком ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	<p>Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка</p>	<p>Переворот выседом, накрыть ближней ногой</p>	
<b>Приём</b>		<b>Контриём</b>	
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	<p>Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью</p>	<p>Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги</p>	<p>Бросок через спину захватом запястья с зацепом</p>
Переворот накатом захватом туловища, прижимая столу	<p>Отталкивалась свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота</p>	<p>Отталкивалась свободной ногой, лечь на живот, ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота</p>	<p>Лечь на живот, не давать выполнять захват руки</p>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри туловища сверху с зацепом ноги стопой		<p>Накрыть ближней ногой</p>	

## **Броски наклоном**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриём</b>
Бросок наклоном захватом ближних рук и ноги с отхватом спереди	Не дать захватить руку и ногу	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди	Не дать захватить шею и ногу	
Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему; б) не дать подняться себя прогибаясь	"

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриём</b>
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед	Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом плеча и плен спереди	Выпрямляя ногу, лежь на бедро дальней ноги, захватить руки на тулowiще	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриём</b>
Бросок подворотом захватом ближних рук и ноги	а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединя ноги вместе; в) пронигаться вперед лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	Бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой
Бросок подворотом захватом ближних рук и ноги		

## *Действия, уходы и контриприемы с уходом с моста*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернувшись на живот	
Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку	Уход с моста: утираясь руками в подбородок, лежь на живот	a) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выездом с захватом руки и шеи
Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером)		"
Дожимы захватом грудовища двумя руками сбоку (сидя и лежа).		
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку	Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего	Накрывание забеганием в сторону от атакующего
Дожим захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобожденная рука или ногу, повернувшись на живот	Выход паверх забеганием
Дожим захватом руки (руки и плец) с защепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лежь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернувшись на живот	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

## *Комбинации*

- Переворот скручиванием захвата скрещенными голенями – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лежь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.
- Переворот скручиванием захватом на рулаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.
- Переворот переходом с обивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обивную ногу – переворот разгибанием обивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

## ЭТАП ВЫШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### Совершенствование техники борьбы в стойке *Переводы*

Таблица 27

<i>Приём</i>	<i>Зашита</i>	<i>Контриприём</i>
<i>partner</i>		
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и оттащнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Прижать руку к груди винцу, не давь выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за щико атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к груди винцу, не давь выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за щико с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и дальнего бедра	а) Упереться в грудь атакующего; б) присесть, оставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) пахнуть за атакующего и освободить руку от захвата	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод запагиванием в сторону
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шануть в противоположную сторону
		Перевод за руку, защищая за атакующего

## ***Сваливания***

<i><b>Приём</b></i>		<i><b>Сваливания</b></i>	
<i><b>Приём</b></i>	<i><b>Защита</b></i>	<i><b>Контриприём</b></i>	
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ноги	
Сваливание сбиванием с захватом ноги зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок пролибом захватом руки и туловища с подножкой	
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голеню изнутри (снаружи)	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри)	
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голеню изнутри (снаружи)	a) Вести сватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	a) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот обратным захватом ближней ноги	
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок поворотом назад, захватом руки и ноги снаружи	
Сваливание скручиванием захватом рук с обивом изнутри	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в сторону	a) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок пролибом захватом руки и туловища сбоку с подсадом	
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обивом изнутри	a) Не дать выполнить захват руки и туловища, истав в высокую стойку Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	a) Бросок пролибом с захватом руки и туловища;	
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и дальнего бедра изнутри		Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри	
<i><b>Приём</b></i>		<i><b>Броски наклоном</b></i>	
<i><b>Приём</b></i>	<i><b>Защита</b></i>	<i><b>Контриприём</b></i>	
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь (живот) отставить захваченную ногу назад	Перевод рывком захватом туловища с подсечкой	
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой			
Бросок наклоном захватом ближней руки и разноименной ноги с отхватом			

## ***Броски поворотом (мельницы)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	a) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку б) упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	a) Перевод рывком захватом руки б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом рук под плечо и одноименной ноги изнутри	a) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	a) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	a) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
<b>Броски подворотом</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги	Захватить руку, выставить захваченную ногу вперед	Бросок подворотом захватом руки под плечо с передней подножкой
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с передней подножкой	a) Упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой плец и упереться голенюю захваченной ноги в живот атакующего	a) Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обивом
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом руки и туловища сбоку	Захватить руку на туловище, присесть	a) Бросок через спину захватом запястья с подножкой сзади; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку с подхватом	Захватить руку, приседая отставить захваченную ногу назад	a) Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди

Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри	Захватить туловище, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и разноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прыжком захватом туловища с рукой с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	а) Захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом ноги сзади; б) бросок прыжком захватом туловища (бедра) сзади
Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом	а) Захватить руку, приседая, выставив ногу атакующего вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
<b>Броски прогибом</b>		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагивание)	Упираясь в грудь, отставить ногу назад	а) перевод нарыком захватом плеча и шеи сверху б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи
Бросок прогибом захватом туловища и дальнего бедра изнутри		
Бросок прогибом захватом ближней руки и шеи с подсечкой	упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад	сваливание сбиванием захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	а) захватить руку, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) захватить руку и отставить свободную ногу назад	бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом туловища сзади и одноименного бедра с подсечкой	наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед в сторону поворота	
Бросок прогибом захватом руки и шеи с зацепом снаружи		
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обививом	а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться – от захвата нарыком под руку	а) бросок наклоном захватом руки и шеи с отхватом изнутри; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой		а) перевод нарыком захватом ног; б) бросок наклоном захватом ног, в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Бросок прогибом захватом плая сверху и дальнего (ближнего) бедра с подсечкой		

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обивкой	<p>а) Удернуться предплечьем захваченной рукой, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее;</p> <p>б) отклоняясь назад, захватить туловище и оторвать атакующего от ковра</p>	<p>а) Перевод рывком захватом туловища;</p> <p>б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом</p>
<b>Броски вращением</b>		
Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	<p>а) упереться голеню между ног атакующего;</p> <p>б) в момент нырка шагнуть вперед</p>	<p>накрывание переносом ноги в сторону поворота</p>
Бросок вращением захватом руки сверху	<p>а) Прижать туже к туловищу;</p> <p>б) прижать предплечье к груди соперника;</p> <p>в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру</p>	<p>а) Перевод запягивая в противоположную повороту сторону;</p> <p>б) накрывание выседом</p>

### *Комбинации*

- Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить ноги атакующего – переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой – контрприем: бросок подворотом захвата застыть – бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок на колено захватом руки с подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.
- Бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом захватом одноименной руки и ноги изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону сваливание обиванием захвата изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой изнутри.
- Бросок прогибом захватом дальней (ближней) ноги и туловища.
- Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – контрприем: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – бросок через спину захватом застяи с зацепом.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища – контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.

- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.
- Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри – контрирем: перевод в сторону захваченной ноги – контрирем: перевод нырком захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной рукой в подножку – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрирем: бросок подворотом захватом руки через плечо (передней подножкой, подхватом) – бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).
- Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.
- Бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги изнутри – защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри – защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной рукой в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).
- Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок противом захватом рук снизу с подсадом
- Бросок вращением захватом руки сверху – защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку

Таблица 28

## Совершенствование техники борьбы в партере

### ***Перевороты скручиванием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриём</b>
Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	<p>а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;</p> <p>б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку</p>	Выход на верх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	<p>а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру;</p> <p>б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, пролинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку</p>	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	<p>а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего</p> <p>б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего</p>	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	<p>а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;</p> <p>б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку</p>	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	<p>а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону;</p> <p>б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону</p>	<p>а) Выход наверх забеганием;</p> <p>б) накрывание ближней ногой, выходом на верх</p>
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриём</b>
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом	Выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову и сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки	Выход наверх, прижимая захваченную руку к туловищу
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	<p>а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону;</p>	Бросок через спину захватом запястья

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени

б) лёгть на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер

### *Перевороты переходом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Ввыход наверх выследом и захватом одноименного бедра через руку
Переворот переходом с ключом и защелом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лёгть на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выследом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить захват ног, скрепивая их	Накрывание ближней ногой

### *Перевороты перекатом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри	Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу	а) Мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выследом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром	Выпрямить руки, прогнуться, оставляя ногу назад, разорвать захват	Мельница назад с захватом рук
Переворот перекатом с захватом ноги, прижимая голову	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра и ближней голени	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

### *Перевороты разгибанием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот разгибанием обивом ноги и захватом дальней голени	а) Не дать осуществить обив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обивную ногу	Выход наверх выследом
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выследом

Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ног, скрепивая их	Накрывание ближней ноги
Переворот разгибанием обивом (ножницами) ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча		
Переворот разгибанием переходом с обивом ноги и захватом подбородка (руки)	<p>а) Не дать сдвинуть обив, захватить стопу атакующего, соединить бедра;</p> <p>б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад</p>	Переворот скручиванием захватом одноименной ноги и туловища (шеи)
<b>Перевороты накатом</b>		
<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контриприём</b>
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой	Прижать таз к ковру и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота заистья	<p>а) Выход на перек высадом;</p> <p>б) бросок через спину захватом запястья с зацепом;</p> <p>в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего</p>
Переворот накатом захватом разноименного заистья сзади – сбоку с зацепом стопой	Сядься, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом стопой	Лечь на бок, повернуться грудью к атакующему, упереться рукой в ковер в сторону переворота	<p>а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом;</p> <p>б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего</p>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	<p>а) Не дать захватить руку, лечь на живот;</p> <p>б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер</p>	<p>а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопы;</p> <p>б) отбрасывание ног за атакующего с зацепом</p>
Переворот накатом захватом предплечья и дальнего бедра с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

## ***Броски подворотом***

<i><b>Броски подворотом</b></i>			
<i><b>Приём</b></i>	<i><b>Защита</b></i>	<i><b>Контириём</b></i>	
Бросок подворотом захватом ближних рук и ноги	<p>а) Продвинуться вперед в сторону атакующего;</p> <p>б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему</p>	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой	
<i><b>Приём</b></i>	<i><b>Защита</b></i>	<i><b>Контириём</b></i>	
Бросок наклоном захватом ближних рук и ноги с отхвагом спереди	<p>а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;</p> <p>б) поставить ногу между ног атакующего</p>	Сваливание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри	
<i><b>Приём</b></i>	<i><b>Защита</b></i>	<i><b>Контириём</b></i>	
Бросок прогибом захватом ближних рук (шее) и бедра	<p>а) Сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу</p>	<p>а) Переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги;</p> <p>б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги;</p> <p>в) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом</p>	
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближней голени			
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Отбросить ноги назад, лечь на живот	Накрывание ближней ногой	
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра			

## **Комбинации**

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лежь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.
- Переворот разгибанием обивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обивом ноги и захватом дальней руки сверху изнутри.
- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот переходом с ключом и зацепом бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею – запита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера – переворот скручиванием захвата на ключ и дальней руки снизу.
- Переворот прокатом захватом шеи из-под дальнего плеча зацепом голени – защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват – переворот перекатом зацепами ноги и головы.
- Переворот разгибанием обивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием обивом ноги с захватом дальней голени.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – запита: лежь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партнер – переворот накатом захвата на ключ и туловища сверху.
- Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием с захватом дальнего бедра снизу и шеи (одномменного плеча).
- Переворот разгибанием обивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

**Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:**

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партнере;
- переводы захватом за ноги;
- технико-тактические действия ногами;
- защита от захвата ног;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

**Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:**

- Работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней;
- защита от скрестного захвата;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты с зацепом дальней ноги;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

## **Учебно-тренировочные задания и специально- подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий**

Учебно-тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

### **3.7. Рекомендации по планированию теоретической подготовки**

Под теоретической подготовкой борца следует понимать педагогический процесс формирования у спортсменов системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики вольной борьбы.

Учебный материал распределяется на весь период подготовки спортсмена. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по вольной борьбе и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности борцов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для борцов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом!

Примерный тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 29

Таблица 29

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	
		Этапы	подготовки
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
2	История развития вольной борьбы за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях	Характеристика вольной борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения вольников России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России. Организация Федерации вольной борьбы.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
3	Воспитание привычных и волевых качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этническое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед борьбой.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отрыв. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
5	Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытиранье, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ

		<p><b>отдыха.</b> Режим питания до тренировки и соревнований. Во время тренировки и соревнований. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития борцов.</p>	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	<p>Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.</p>	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
7	Основы тренировочного процесса	<p>Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных схваток. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки спортсмена: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники борьбы.</p>	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
	Планирование и контроль спортивной подготовки	<p>Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Составление индивидуальных планов подготовки, дневник самоконтроля спортсмена. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам</p>	ССМ, ВСМ

		подготовки. Результаты спортивных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.	
8	Техническая подготовка	Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых присмов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколлажиков, видеозаписей схваток.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
9	Тактическая подготовка	Основное содержания тактической подготовки. Стили борьбы и их особенности. Тактика борцов. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов борьбы. Способности, необходимые для успешного ведения борьбы. Анализ изучаемых тактических вариантов борьбы. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей схваток.	НП, Т(СС), ССМ
10	Физические качества и физическая подготовка	Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.	НП, Т(СС), ССМ
11	Спортивные соревнования	Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ

12	Установка на борьбу и разбор результатов борьбы	Психологические приёмы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к борьбе. Задачи и значение предстоящих соревнований. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей борьбы: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка). Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ
13	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.	Т(СС), ССМ, ВСМ
14	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Общие требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	НП, Т(СС), ССМ, ВСМ

### **3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Под психологической подготовкой борцов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
- концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
- способность борцов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях борцам необходимо соблюдать ряд требований.

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей борцов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником).
- Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника. У борцов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Успешность выступлений борцов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Борцу необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам, контролировать эмоции.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: а) Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию борца к нагрузкам. Реализуется двух направлениях.

Первое предполагает обучение борцов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

б) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде

всего, на формирование готовности борца к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый борцу результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повышается значимость соревнований и усиливается эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у борцов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

в) Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у борцов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в вольной борьбе должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбе;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния борца в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства коррекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки борца.

### **3.9. Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей борца, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

#### **1)Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха. 2)Психологические средства восстановления:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- а) гигиенические средства:
  - водные процедуры закаливающего характера;
  - душ, теплые ванны;
  - прогулки на свежем воздухе;
  - рациональные режимы дня и сна, питания;
  - витаминизация;
  - тренировки в благоприятное время суток; б)
- физиотерапевтические средства:
  - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
  - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
  - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80- 90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
  - ультрафиолетовое облучение;
  - аэротерапия, кислородотерапия;
  - массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

### 3.10. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества несущественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, повторство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. Антидопинговые мероприятия в СШ направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы: 1) последствия применения допинга для здоровья;

- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

### **3.11. Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

Спортсмены тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими, занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов вольной борьбы, проводить по заданию тренера тренировочные занятия

(упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники вольной борьбы; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных борцов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основными критериями для зачисления в группы по вольной борьбе являются: возраст, медицинский допуск, выполнение нормативов по общей физической, специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба

Таблица 30

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**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 вольная борьба, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта 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 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год подготовки не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора СШ на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, выполнения разрядных норм и разрядных требований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс**

## **контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности дзюдоистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у спортсмена сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на тех детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе присма;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении,

- которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем спортсменом, у которого обнаружена ошибка;
- тренер предлагает спортсмену выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене.

*Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

#### **4.4. 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**

##### Спортивная борьба (вольная борьба)

Таблица 31

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
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)

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на второй год этапа начальной подготовки

Таблица 32

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с) Бег 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 22 с) Бег 800 м (не более 3 мин., 18 с) Бег 1500 м (не более 7 мин, 45 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 3 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад(не менее 5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 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 155 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,9 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 5 раз)

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 33  
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на третий год этапа начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин., 15 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин, 42 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 4 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад(не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 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 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,95 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 5 раз)

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 34

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 (не более 5,6 с) Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 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

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на второй год в группы тренировочного этапа

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 (не более 5,6 с) Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 20 с) Бег 800 м (не более 3 мин., 5 с) Бег 1500 м (не более 7 мин., 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 17 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,2 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 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 165 см) Прыжок в высоту с места(не менее 42 см) Тройной прыжок с места (не менее 5,2 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 36

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на третий год тренировочного этапа

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 (не более 5,5 с) Бег 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 19 с) Бег 800 м (не более 3 мин.) Бег 1500 м (не более 7 мин., 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 18 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 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 170 см) Прыжок в высоту с места(не менее 44 см) Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 37

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на четвертый год тренировочного этапа

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 (не более 5,5 с)
	Бег 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин., 18 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин., 55 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин., 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине(не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 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 175 см)
	Прыжок в высоту с места(не менее 46 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 38

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
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 х 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 х 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)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	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)
	Обязательная техническая программа
Техническое мастерство	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица 39

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на второй и третий года этапа совершенствования спортивногомастерства

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег 60 м (не более 9,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,3 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 420°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 15 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 46 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 40 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 23 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 44 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 8 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 7 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 50 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,1 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Обязательная техническая программа
Техническое мастерство	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для засчления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

Примечание: Для девушек нормативы могут быть снижены до 10%.

Упражнения оцениваются по бальной системе:

0 баллов – не выполнил; 1

балл – сдал;

2 балла – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа обучения).

На этапе начальной подготовки спортсмену необходимо набрать не менее 19 баллов по общей и специальной физической подготовке.

На тренировочном этапе спортсмену необходимо набрать не менее 18 баллов по общей и специальной физической подготовке.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмену необходимо набрать не менее 22 балла по общей и специальной физической подготовке.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмену необходимо набрать не менее 22 балла по общей и специальной физической подготовке.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

### Техническая программа

#### Техника выполнения специальных упражнений

##### Забегания на мосту:

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

##### Перевороты с моста:

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

##### Встavание со стойки на мост и обратно в стойку:

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

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помочь руками привыполнении 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, контриприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.*

*Выполнение защит и контриприемов от приема, выполняемого партнером. Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.*

*Выполнение комбинаций, построенных по принципу:*

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контриприем – контриприем; 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.

#### **Методы и организация медико-биологического обследования**

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

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

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

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

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации дзюдоистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

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

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Список литературных источников**

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Дякин, А.М. Методика отбора борцов/ А.М. Дякин, Ш.Т.Невретдинов. – М.:Спортивная борьба: Ежегодник,1980.
6. Игуменов, В.М.Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
7. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Подливаев, Б.А.Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А.Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
10. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
11. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
12. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
13. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.
14. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
15. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013 №145
17. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.
18. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

### **5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
6. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России.- Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.