

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ СШ

«Атлетическая гимнастика»

Р.В. Землянухин
Землянухин Р.В.

«30» 09 2020 г.

Приказ № 4-9 от «30» 09. 2020

г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРБА**

Программа разработана:

*в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»*

Срок реализации программы:

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

Автор – составитель:

Тренер по спортивной борьбе: Пак Е.В.

Инструктор –методист Белоусова И.Д.

г. Артем
2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности...	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	9
1.3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, ступени)	10
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	13-14
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14-15
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	15-16
2.4.	Режимы тренировочной работы	16-18
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	18-24
2.5.1.	Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов	18
2.5.2.	Характеристика возрастных особенностей детей и подростков ...	19-22
2.5.3.	Требования к занимающимся	22-24
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	25-26
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	27-29
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	29-31
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	32-33
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	34
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	34-44
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	44
3.1.	Организационно-методические указания.....	44-45
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	45-49
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных	

	нагрузок	50-51
3.4.	Планирование спортивных результатов	52
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	52-57
3.6.	Особенности подготовки девушек и женщин	57-67
3.6.1.	Анатомо-физиологические особенности женского организма	57-60
3.6.2.	Особенности построения тренировочного процесса женщин	60-67
3.7.	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина вольная борьба)	67-255
3.8.	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина греко-римская борьба)	256-332
3.9.	Психологическая подготовка борцов	333-340
3.9.1.	Выявление индивидуальных свойств личности	169-171
3.9.2.	Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца	338-340
3.10.	Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе	341-355
3.11.	Антидопинговые мероприятия	356-357
3.12.	Инструкторская и судейская практика	357-358
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	358
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	358-362
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	362-363
4.3.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	364
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	365-374
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	374-375
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	375-376
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	377
5.1.	Список литературных источников	377-382

5.2.	Список интернет-ресурсов.....	382
------	-------------------------------	-----

Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий на 2017 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе, утвержденного приказом Министерства спорта России от 27 марта 2013 года № 145.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов вольного стиля, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине вида спорта);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по греко-римской и вольной борьбе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной борьбе.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам.

В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В *греко-римской борьбе* строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся спортивной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Сам порядок представления видов подготовки в спортивной борьбе формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по спортивной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на спортивную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции.

Общеразвивающая подготовка – важнейший фактор, компенсирующий школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и

целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше).

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба (026 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код						
	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026	007	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н
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	Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	Б
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026	021	1	6	1	1	Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б

греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по вольной борьбе привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по спортивной борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки

по виду спорта «Спортивная борьба» формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спортивной борьбе;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по спортивной борьбе и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по вольной борьбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 2).

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки по спортивной борьбе

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов борцов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На *этапе начальной подготовки* ставится задача воспитания интереса к спорту и приобщение к занятиям, начального изучения основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений, развития общей физической подготовки, воспитания умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* ставятся задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки, приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

На *этапе совершенствования спортивного мастерства* основными задачами являются: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов

соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На *этапе высшего спортивного мастерства* ставится задача формирования и совершенствования индивидуальной техники борьбы, стремление к достижению основных характеристик «модели борца», соответствующей требованиям соревновательной деятельности и современным правилам борьбы, достижение результатов уровня спортивных членов сборных команд Российской Федерации, повышение соревновательной надежности и стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях.

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 по виду спорта

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и составляет:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в **таблице 3**.

Таблица 3

Минимальные требования к возрасту и количеству 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
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 тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в **таблице 4**.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный (спортивной)	Совершенствования	Высшего спортивного

			специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	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, 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 (количественные) показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в

отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по спортивной борьбе представлены в **таблице 5**.

Таблица 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 47 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 5 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% являются нормативные акты муниципального образования город Краснодар.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в **таблице 8**.

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

2.5.1. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов

Комплектование организаций, осуществляющих спортивную подготовку, основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте занимающихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования. Спортсмены одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст – акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе нескольких признаков.

Наиболее безошибочным из них, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосенения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценки уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

2.5.2. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

В связи с некоторым омоложением возраста спортсменов в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует

глубокого изучения роста и развития организма спортсмена.

Понятие *о росте и развитии* организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «*рост*» понимаются *количественные изменения*, происходящие в организме, увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в юном и подростковом организме. Термин «*развитие*» обозначает *все качественные изменения* организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – *предпубертатная* – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно *пубертатная*. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – *постпубертатная*, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую преобладают в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма спортсменов. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип спортсменов, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных спортсменов внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор занимающихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент занимающихся групп начальной подготовки организации составляют спортсмены с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять спортсмены с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

Во время обучения в общеобразовательных учреждениях происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается

разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 6), с учетом которых и должен строиться тренировочный процесс, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Таблица 6

**Примерные сенситивные периоды развития
отдельных физических качеств**

Морфофункциональные 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	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	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 спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у спортсменов 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 спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

2.5.3. Требования к занимающимся

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

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

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена борца вольного стиля положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других борцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в **таблице 7**.

Психофизические состояния спортсменов борцов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивной борьбе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы,

направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В **таблице 8** представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 8

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		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

*Примечание: Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативно-правовые акты муниципального образования город Краснодар.

На основании нормативного документа Учредителя, директор учреждения утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов борцов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Спортивная борьба» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки борца и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки борцов (**таблица 4**).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**таблица 9**).

Таблица 9

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для Комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в Каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	---	-----------------------------------

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» организации осуществляют

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;

- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимый для прохождения спортивной подготовки указаны в **таблице 10**.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в **таблице 11**.

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ 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 15 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 8, 10, 12,16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1

6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	2
12.	Чучело борцовское, (вес 10-60кг.)	комплект	2
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
15.	Мяч баскетбольный	штук	5
16.	Мяч футбольный	штук	5
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Скамейка для пресса	штук	2
21.	Скамейка гиперэкстензия	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	8
24.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
25.	Урна-плевательница	штук	1
26.	Штанга тяжелоатлетическая Тренировочная (весом до 220кг.)	комплект	2
27.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Таблица № 11

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе приведены в **таблице 12**.

Таблица 12

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество спортсменов в группе	
		Min	Max
НП	1 год	12	25
	2 год	12	25
	3 год	12	25
Т (СС)	1 год	10	25
	2 год	10	25
	3 год	10	25
	4 год	10	25
ССМ	1 год	4	25
	2 год	4	25
	3 год	4	25
ВСМ	Весь период	1	25

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» приведены в **таблице 13**.

Таблица 13

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
название	периоды	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
	3-й год		
Т (СС)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
	4-й год		
ССМ	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	кандидат в мастера спорта
	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
ВСМ	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объём и структура индивидуальных тренировок определяются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки и планам самостоятельной работы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Работа по планам самостоятельной работы осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

План самостоятельной работы формируется личным тренером для каждой группы спортивной подготовки и оформляется документально.

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

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортивной борьбой обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмену необходимо находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста спортивного мастерства спортсмена этот оптимум изменяется.

Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия оказывается еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения).

Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень собственного прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.
4. Своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных или относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному лучшему результату.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также по частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения. У других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение.
2. Относительная стабилизация.
3. Временная утрата состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации; переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода могут измениться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использоваться и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки, хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околomesячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов.

Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических

способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов.

Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного мезоциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Восстановительно-подготовительные планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Они состоят из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочный процесс после восстановленных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- возраста, квалификации, стажа борцов;
- условий тренировки и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих – несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных,

координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю. В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Его основная задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течении прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной

подготовки и распределение в годовых циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания

Тренировочный процесс по спортивной борьбе в учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

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

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в разделе 2.5.2 (таблица 6).

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

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и внутренировочные;
- направленности - общеподготовительные, специализированные, комплексные;
- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

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

проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

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

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

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

Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

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

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

Требования к технике безопасности

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией учреждения.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

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

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

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

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера спортсмены учреждения в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения

особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать, при проведении приемов не выставлять руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсмену запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки борцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели (таблица 14)*.

Таблица 14

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН занятий по спортивной борьбе, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																					
		НП						Т								ССМ						ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап		углубленной специализации		До года		Свыше года				Всего	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	134-140	43-45	150-192	32-41	149-192	32-41	137-174	22-28	137-174	22-28	166-218	16-21	166-218	16-21	131-174	9-12	131-174	9-12	131-174	9-12	515-648	31-39
2.	Специальная физическая подготовка	44-56	14-18	75-93	16-20	74-93	16-20	112-143	18-23	112-143	18-23	218-280	21-27	218-280	21-27	291-378	20-26	291-378	20-26	291-378	20-26	266-332	16-20
3.	Технико-тактическая подготовка	62-81	20-26	117-149	25-32	117-149	25-32	149-193	24-31	149-193	24-31	260-332	25-32	260-332	25-32	436-567	30-39	436-567	30-39	436-567	30-39	416-532	25-32
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	16-21	5-7	28-37	6-8	28-37	6-8	43-56	7-9	43-56	7-9	83-104	8-10	83-104	8-10	116-145	8-10	116-145	8-10	116-145	8-10	99-133	6-8
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	28-32	6-7	28-32	6-7	43-62	7-10	43-62	7-10	135-176	13-17	135-176	13-17	189-232	13-16	189-232	13-16	189-232	13-16	133-166	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-4	0,5-1	2-4	0,5-1	6-12	1-2	6-12	1-2	20-31	2-3	20-31	2-3	29-43	2-3	29-43	2-3	29-43	2-3	16-33	1-2
7.	Участие в соревнованиях	2-3	0,5-1	4-9	1-2	4-9	1-2	18-31	3-5	18-31	3-5	31-62	3-6	31-62	3-6	72-87	5-6	72-87	5-6	72-87	5-6	83-116	5-7
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	468	100	624	100	624	100	1040	100	1040	100	1456	100	1456	100	1456	100	1664	100
8.	Количество часов в неделю	6		9		9		12		12		20		20		28		28		28		32	
9.	Количество тренировок в неделю	3-4		3-5		3-5		6-		6		9-12		9-12		9-14		9-14		9-14		9-14	
10.	Общее количество тренировок в год	208		260		260		312		312		624		624		728		728		728		728	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.4. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде вольной борьбы;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в образовательном заведении (если спортсмен проходит тренировку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и

соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся

коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

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

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

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

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным

сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных) в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.6. Особенности подготовки девушек и женщин

3.6.1. Анатомо-физиологические особенности женского организма

На сегодняшний день еще нет четких научно-обоснованных положений теории спортивной тренировки женщин и правильного подхода к разработке этой проблемы, что требует внесения существенных коррективов в теорию и методику тренировки спортсменок.

Женский организм существенно отличается от мужского, имеет анатомо-физиологические особенности.

Женщины в среднем ниже мужчин на 8-16 см; их туловище относительно длиннее (37,8% длины тела) мужского (35,9%); короткие верхние конечности, особенно кисти, а также ступни. У женщин

относительно более длинные предплечья и голени и существенно больше отношение таза к ширине плеч, поэтому общий центр тяжести расположен по 0,5-2% ниже, чем у мужчин.

Скелет женщины менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4раза); мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин – 40% и более).

Содержание воды в мышечной ткани у женщин больше, чем у мужчин. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани у них на 10% больше, чем у мужчин.

Уступая мужчинам в силе и выносливости, женщины превосходят их в точности движений, координации и пластичности.

Масса сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин. Соответственно меньше и величины систолического (на 10-15 мл) и минутного объемов (на 0,3-0,5 л) крови.

Абсолютные величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) у женщин во все возрастные периоды, как в покое, так и после нагрузки (независимо от ее мощности, выше. Более выражен и прирост ЧСС по сравнению с исходными величинами. Указанные различия выявляются при достижении половой зрелости.

При одной и той же ЧСС показатели максимального потребления кислорода (МПК) у женщин молодого возраста на 40% ниже, чем у мужчин. Максимальная аэробная производительность у взрослых женщин достигает только 70-75% от данных, полученных у мужчин. Следует также подчеркнуть, что у них больше частота дыхания (20-24 вдоха в мин) при меньшей его глубине (на 100-150 мл).

Максимальное потребление кислорода (МПК) на единицу гемоглобина крови у мужчин и женщин различий не имеет, концентрация гемоглобина и содержание кислорода в артериальной крови (в покое и после физической нагрузки) у женщин меньше.

При одинаковом потреблении кислорода не только ЧСС, но и уровень молочной кислоты (лактат) в крови у женщин значительно выше, чем у мужчин, что указывает на их большую степень утомления.

Если до 10-12-летнего возраста развитие юношей и девушек происходит практически одинаково, то с началом полового созревания становятся отчетливы различия, как в антропометрических показателях, так и в физиологических функциях и их структурных основах.

До начала пубертатного периода девочки имеют более благоприятные возможности для овладения сложными скоростно-силовыми упражнениями, чем после его наступления. Девочки отстают от мальчиков в абсолютных показателях силы (70% от силы мальчиков), но не уступают им в относительной силе, т.е. в ее величине на 1 см поперечного сечения мышцы.

После завершения полового созревания энергетические возможности у девочек снижаются, что объясняется ограниченными запасами АТФ.

Аэробная производительность у девушек также более низкая, чем у юношей. МПК у них не превышает 65-70 мл/кг/мин, у юношей – до 80-85 мл/кг/мин.

Более низкие функциональные показатели у девушек объясняются тем, что объем циркулирующей крови на единицу массы тела у них не превышает 75% от максимальных значений этого показателя у юношей, концентрация гемоглобина у девушек также ниже.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и в частности, на его работоспособность.

Планирование тренировочных нагрузок и структура тренировки у женщин зависит от периода и длительности менструального цикла (**таблица 15**).

Таблица 15

Фазы МЦ и уровень работоспособности спортсменок

Номер фазы	Наименование фазы	Дни МЦ				Работоспособность
		21-дневный	28-дневный	35-дневный	42-дневный	
I	Менструальный	1-3 и до 7 дней	1-3 и до 7 дней	1-3 и до 7 дней	1-3 и до 7 дней	Низкая
II	Постменструальный	4-6	4-12	4-19	4-24	Высокая
III	Овуляторная	7-8	13-15	20-22	25-29	Низкая
IV	Постовуляторная	9-19	16-26	23-33	30-39	Наивысшая
V	Предменструальная	20-21	26-28	33-35	40-42	Низкая

Эти фазы обусловлены значительными гормональными сдвигами, которые определяют цикличность функций всех систем организма, возможность проявления и развития основных сторон подготовленности.

Непосильные физические нагрузки без учета МЦ часто приводят к нарушениям в женском организме. Прежде всего истощаются жировые запасы, предназначенные для становления женской половой системы. Чрезмерные нагрузки в детском возрасте истощают и тормозят физиологическое развитие репродуктивной функции, включающей собственно детородную и половую.

Доказано, что значительные физические нагрузки для женщин-спортсменок в наиболее чувствительные и ранимые для женского организма фазы менструального цикла (собственно менструальная и предменструальная фаза) являются экстремальными, с большим напряжением функциональных систем, т.е. работой в аварийном режиме, что требует от организма больших затрат сил, и в первую очередь нервной энергии.

В менструальной фазе в коре больших полушарий возникает охранительное торможение, тогда как в подкорке усиливается возбуждение,

что сопровождается эмоциональной и вегетативной лабильностью. Все это сказывается на состоянии психики спортсменок. При тренировке в предменструальной и менструальной фазах у занимающихся спортом женщин резко повышается утомляемость и раздражительность, особенно в фазе менструации. По результатам исследований, проведенных Л.Г. Шахлиной, тренерам, работающим с женщинами, рекомендуется основную нагрузку давать им после овуляции. В этот период повышаются функциональные возможности организма, увеличивается общая и специальная работоспособность, улучшается координация и точность движений, повышаются показатели скорости и силы.

В предменструальной и менструальной фазах организм женщин переходит в относительный покой. В этот период в ЦНС возникает торможение, что заставляет женский организм расслабляться. Тренеры не всегда учитывают особенности женского организма и продолжают в этот период планировать тренировки с повышенным объемом, что требует большого напряжения сил, особенно нервных. Повышаются утомляемость и раздражительность.

Подобный подход может привести к нарушениям в женском организме, о чем говорят выводы Л.Г. Шахлиной: «Возможно, тренировка без ограничений нагрузки в предменструальную и менструальную фазы цикла является одной из причин нарушения менструальной функции спортсменок. Отсутствие четкого планирования объема и интенсивности, направленности тренировочного процесса, недостаточное внимание тренера к функциональному состоянию спортсменок в определенные периоды биологического цикла могут быть одной из причин нарушения менструальной функции».

3.6.2. Особенности построения тренировочного процесса женщин

Обоснование и построение программ подготовки должно предполагать не только и не столько направленные на максимум задаваемые нагрузки, сколько получение запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов срочного, отложенного и кумулятивного (устойчивого и долговременного) характера.

Последнее требует выявления ключевых факторов обеспечения высоких и стабильных спортивных результатов, с одной стороны, и наличия системы комплексного контроля за эффективной реализацией данных факторов в процессе спортивной подготовки – с другой.

Основной единицей построения тренировочного процесса в настоящее время выступают не малые циклы тренировки (микроциклы), а более длительные этапы подготовки. Рациональное построение таких этапов возможно при условии обоснования закономерностей долговременной адаптации организма спортсменок к тренировочным воздействиям.

Построение спортивной тренировки в годичном цикле учитывает возрастно-квалификационную категорию спортсменок и их уровень подготовленности.

Специфика подготовки квалифицированных спортсменок (в том числе и борцов) заключается как в общепедагогических, так и в специальных положениях, среди которых наиболее важные:

- этапность многолетней подготовки, ориентированной на взаимосвязь возрастной динамики нагрузок и результатов с перспективной целью и предполагающей преемственность тренирующих воздействий в этапах многолетней подготовки;

- специализированность тренировочных воздействий, определяющих подбор тренировочных средств;

- единство и соразмерность требований тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с процессами восстановления, предполагающих целесообразную динамику тренирующих воздействий;

- индивидуализацию тренировочного процесса, предполагающую построение тренировочных программ с ориентацией на максимальную реализацию индивидуальных способностей;

- реализацию двигательного потенциала спортсменок с ориентацией на оптимальное соотношение уровней развития качеств и способностей на различных этапах многолетней подготовки.

Наиболее эффективной формой организации тренировочного процесса у женщин в спортивной борьбе является комплексная организация занятия, о чем свидетельствуют многочисленные экспериментальные данные последних лет, показавшие что в этом случае достигается гармоничное развитие спортсменки, что реализация одних двигательных способностей благоприятно влияет на другие, что разносторонняя нагрузка улучшает силу, скорость и выносливость в большей степени, чем однонаправленное упражнение.

При этом физические качества спортсменок, занимающихся борьбой, имеют различную структурную роль в спортивной деятельности на ее разных этапах. В процессе овладения спортивным мастерством (операциями и действиями) уровень физических качеств является важным условием успешности подготовки и совершенствования.

Так, например, без высокого уровня развития силы мышц рук, спины и ног практически невозможно правильно и качественно выполнять броски наклоном. Таким образом, уровень развития физических качеств определяет на начальном этапе становления спортивного мастерства возможность овладения техникой и тактикой индивидуального своеобразия ведения борцовского поединка.

В процессе жесткого спортивного противоборства физическая подготовленность выступает уже как компонент мастерства спортсменки, который часто определяет результат выступления на соревнованиях.

В частности, от уровня развития взрывной силы мышц зависит качественное выполнение технико-тактических действий, а высокое развитие скоростных качеств влияет на своевременность и быстроту выполнения атакующих действий и эффективность защиты. От выносливости зависит

активность борца в схватке, успешность атакующих и защитных действий, особенно в финале поединка на фоне возрастающей усталости.

Таким образом, физическая подготовленность женщин-борцов является необходимым условием формирования и развития спортивного мастерства, выраженного в достижении высокого результата в соревнованиях.

Говоря более конкретно о путях совершенствования различных физических качеств спортсменок, занимающихся борьбой, можно отметить несколько особенностей развития этих качеств в зависимости от их специфики.

Для развития скоростно-силовых качеств обычно применяется метод динамических усилий. Он характеризуется выполнением уже освоенных спортсменкой двигательных заданий и технических элементов, но дополняется отягощениями. Так, работа с отягощениями от 50 до 70% от максимального развивает в равной степени скоростные и скоростно-силовые способности борца. При отягощении более 70% от максимального может произойти искажение техники выполняемого действия.

Наиболее распространенными средствами совершенствования скоростно-силовых способностей являются упражнения с различного рода отягощениями с преодолением собственного веса и веса партнерши, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами и т.д.

Эффективным методом повышения скоростно-силовых способностей является «ударный», заключающийся в предварительном растяжении мышц, тем самым создаются условия для мощного и быстрого их сокращения.

Тренировочные упражнения должны подбираться с учетом принципа динамического соответствия конкретному приему, который проводится в соревновательных условиях совершенствования анаэробных (бескислородных) механизмов энергообеспечения мышечной работы.

Упражнения необходимо подбирать как для развития глобальных (несколько мышечных групп) и локальных силовых качеств. При этом следует помнить о том, что применение скоростно-силовых упражнений должно быть ограничено до, во время и после менструального цикла (МЦ) спортсменки. Необходимо за 4-5 дней до МЦ начинать постепенное снижение нагрузки, исключить упражнения, вызывающие максимальное напряжение мышц живота.

Упражнения выполняются переменным методом. Занятия рекомендуется проводить концентрированно в течении «ударных» микроциклов, характеризующихся повышенным уровнем функционального состояния спортсменок.

Наиболее распространенным методом развития скоростных качеств является многократное повторение приемов или их элементов с установкой на максимальную быстроту их выполнения.

Данный метод имеет две разновидности: первая – создание облегченных условий путем проведения заданных ТТД с партнером более легкой весовой категории или более низкой квалификации. Вторая полностью противоположна первой, т.е. усложнение условий, где

спортсменка выполняет ТТД с противницей или поочередно с несколькими соперницами.

В развитии силовых качеств женщин-борцов, особенно в развитии отстающих мышечных групп, большое значение имеет подбор и применение локальных упражнений, которые вызывают меньшее физиологическое напряжение, связанное с натуживанием (Защиорский В.М., 1969) и оказывают благотворное влияние на функциональную деятельность организма (Иванов А.В., Шелкова Л.Н., Кунарев В.С., 1997).

Увеличение силы у женщин не должно сопровождаться соответствующим увеличением мышечной массы, как это бывает у мужчин. Причина здесь кроется в гормональных различиях мужского и женского организма. К тому же увеличение веса и изменение пропорций тела под влиянием силовой нагрузки связаны с использованием оптимального отягощения.

Необходимо помнить, что увеличение силы у женщин – это длительный процесс, при котором следует избегать продолжительных усилий со значительным отягощением и упражнений статического характера (Федоров Л.П., 1987, 1994).

Особое внимание при подготовке женщин, занимающихся борьбой, следует уделять развитию ловкости (Ончурова М.П., 1998). С этой целью применяют приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений:

- введение необычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение условий выполнения упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- введение дополнительных заданий;
- варьирование величины отягощений;
- введение дополнительных ориентиров;
- ограничение зрительного контроля за движениями.

Основными средствами развития ловкости спортсменок являются упражнения из акробатики, спортивные эстафеты, элементарные формы борьбы.

Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в поддержании равновесия. Для этого используют прыжки на батуте, устойчивость на малой площади опоры, упражнения в виси на канате, вращательные движения туловищем или головой, упражнения с закрытыми глазами.

Очень полезны для воспитания динамического равновесия специфические борцовские задания, например, равновесие на одной ноге, когда другую ногу удерживает соперница, или выталкивание противницы из круга из положения приседа.

При развитии гибкости спортсменок решаются задачи: во-первых, повышения гибкости для лучшего овладения всем разнообразием технико-тактических действий борьбы (приемы, контрприемы, защиты) и, во-вторых, поддержание во всех периодах годичного тренировочного цикла оптимального уровня гибкости.

Упражнения на развитие гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Могут также использоваться статические упражнения, но в этом случае в крайних положениях партнер или тренер должны оказывать помощь.

Особенностью воспитания гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий (по 15-30 раз в серии).

Другая отличительная черта гибкости – индивидуализация этого процесса, которая реализуется путем регуляции количества тренировочных заданий на развитие гибкости и числа повторений в каждом из этих заданий.

Упражнениями для развития гибкости являются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (ногами, руками), шпагаты, мостики, прогибы назад в положении лежа на животе, упражнения, выполняемые с партнером.

Кроме того, существуют более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

- забегания на борцовском или гимнастическом мосту;
- выход на мост из стойки и наоборот;
- имитация бросков;
- максимальное отведение ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнерши.

Целесообразно концентрировать упражнения на развитие гибкости в специальных микроциклах, в дни, максимально благоприятные для развития данного качества (в предменструальной и менструальной фазах ОМЦ).

Эффективность системы управления тренировочным процессом во многом зависит от степени решения проблемы контроля физической подготовленности спортсменок с применением наиболее информативных тестов и показателей.

Тренеры, работающие с девушками и женщинами, при организации тренировочного процесса по видам борьбы должны учитывать следующие особенности:

1. Построение структуры и содержание тренировочного процесса в рамках мезоциклов осуществляется в соответствии с индивидуальными особенностями влияния фаз ОМЦ спортсменок на динамику их работоспособности.

2. Работоспособность женщин-спортсменок снижается в I, III, V фазах. Овуляторные, менструальные и предменструальные дни являются днями физиологического стресса и не рекомендуются для больших и средних нагрузок (**таблица 15**).

3. В предменструальную и менструальную фазы увеличивается подвижность в суставах и растяжимость связочного аппарата. В эти дни желательно работать над совершенствованием гибкости.

4. Менструальная фаза МЦ не противопоказана для участия в соревнованиях.

5. Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает регулярность МЦ и тем самым создает условия для дальнейшего прироста спортивного результата.

6. Затянувшийся период полового созревания, длительное становление менструальной функции, временное нарушение МЦ являются противопоказаниями для применения больших физических нагрузок и эмоциональных напряжений.

7. Тренированным спортсменкам с нормальным МЦ разрешается тренировка в фазу менструации, но при этом следует полностью исключить упражнения, связанные с сильным сотрясением тела, большими усилиями, натуживанием, охлаждением, силовые и прыжковые упражнения.

8. В виду того, что в видах борьбы существует необходимость поддерживать массу тела в пределах существующих весовых категорий, следует учитывать факт закономерного изменения массы тела у здоровых женщин в течении МЦ в пределах 0,5-2 кг. Нарастание массы наблюдается (для 28-дневного МЦ) на 3-6-й, 13-15-й и 24-26-й день, в то время как незначительное (до 1 кг) снижение массы тела отмечается на 7-й и 16-й дни цикла, а также в первые 2 дня МЦ.

9. Развитие физических качеств рекомендуется проводить для девушек по следующим дням МЦ: силу – 15-20 день, скоростно-силовые качества в 8, 9, 25 день; быстроты и силы – 5, 13, 15, 17-й день; точность пространственных движений на 6-12-й 15-25-й день; выносливость – 6-12 день.

10. При работе с малой интенсивностью, изучении и совершенствовании техники борьбы происходят незначительные изменения в физиологической системе, и восстановление наблюдается на следующий день.

Средние нагрузки приводят к снижению работоспособности до 10% вызывают умеренные сдвиги со стороны основных систем обеспечения деятельности – дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной. Восстановление наблюдается через 18-24 часа.

Большая нагрузка уменьшает работоспособность на 15-20%. Это приводит к снижению работоспособности на 1-2 суток. Достижение исходного уровня (кроме мышечной системы) наступает на третьи сутки.

Силовая выносливость у девочек к 11 годам достигает показателей 15-16 летних девушек. К 15-16 годам силовые упражнения у девушек следует ограничивать, так как падает относительная сила мышц, к 11-13 годам у девочек максимальных величин достигает активная гибкость.

Принципы организации спортивной тренировки у лиц женского пола (Макарова Н.А., 2002):

- наиболее опасный возраст для начала тренировок – 11-13 лет, а наиболее благоприятный – 8 лет;

- интенсивные спортивные тренировки, начатые в предпубертатном и пубертатном периодах, а также в первый год менархе, в дальнейшем часто приводят к нарушениям менструального цикла;

- наиболее опасная для тренировок фаза менструального цикла – фаза овуляции. В пубертатном периоде и при различных нарушениях менструального цикла тренировки в фазу овуляции строго противопоказаны.

Анализ научно-методической литературы по проблемам подготовки женщин, занимающихся спортивными единоборствами, исследование путей повышения надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности женщин в вольной борьбе (Неробеев Н.Ю., 2011) вполне объективно показывает, что для женщин характерны более эмоциональные реакции в процессе соревнований, и это состояние является существенным сбивающим фактором для демонстрации высоких спортивных результатов.

По мнению многих специалистов, лидеры мировой женской борьбы значительно превосходят российских спортсменок именно в соревновательной надежности и помехоустойчивости.

Углубленное исследование путей повышения этих характеристик соревновательной деятельности на основе сравнения различных показателей надежности борцов высокой квалификации разного пола позволяет выявить многочисленные весомые отличия этих показателей у борцов – мужчин и женщин.

В частности, установлено, что женщины-борцы значительно сильнее волнуются в ходе соревнований по сравнению с борцами-мужчинами такой же квалификации, далеко не всегда испытывают чувство уверенности в своих силах при выходе на поединок, чаще совершают серьезные, труднообъяснимые ошибки в процессе борьбы, более склонны к неоправданному риску на соревнованиях, более эмоционально реагируют на ошибки судей по отношению к ним.

Другими отрицательными характеристиками женщин-борцов, снижающими надежность и помехоустойчивость их соревновательной деятельности, являются: некорректные замечания и пренебрежительные жесты (расстраивают женщин значительно сильнее, чем мужчин), повышенные волнения и переживания (более существенно мешают выступать на соревнованиях наилучшим образом); женщинам сложнее продолжать соревнования после допущенной грубой ошибки, им свойственна заметная боязнь активной борьбы в решающие моменты схваток, они подвержены большей психической напряженности в ходе соревнований.

В то же время почти все борцы высокой квалификации, вне зависимости от пола, не испытывают излишнего нервного напряжения от большого количества зрителей и примерно одинаково относятся к необходимости как можно более быстрого узнавания результатов жеребьевки и фамилий потенциальных соперников.

Учитывая, что по явному большинству характеристик надежности и помехоустойчивости соревновательной деятельности борцы-мужчины существенно превосходят женщин, можно подчеркнуть необходимость

разработки целенаправленной методики повышения уровня этих характеристик в соответствии с особенностями функционирования женского организма на основе формирования адекватных психических механизмов управления спортивной деятельностью.

В блок составляющих этой методики следует отнести: более тщательный выбор индивидуальных средств и методов воздействия на спортсменку перед соревновательными поединками, а также более внимательный контроль за ее окружением и общением в ходе соревнований; формирование адекватных установок при выполнении сложных тактических действий, связанных со значительным риском; индивидуальную работу со спортсменкой по преодолению отрицательных эмоций и обеспечению успешного продолжения соревнований после грубых ошибок, допущенных либо самой спортсменкой, либо судьями по отношению к ней; применение эффективных средств и методов воздействия на спортсменку с целью снижения боязни активной борьбы в наиболее острые моменты соревновательных поединков и уменьшения повышенной психической напряженности, возникающей у женщин-борцов в преддверии наиболее ответственных соревнований.

3.7. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина - вольная борьба)

Этап начальной подготовки, 1-й год

Практика

Физическая подготовка борца

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

(для всех лет спортивной подготовки)

1. 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; перелезть 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; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие 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, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие 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, поднятие 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 (скалками), 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 стенки; 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); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); 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 сгибание 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 тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше– поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (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 вися, 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 доньшком 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 скамейке поочередные 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., сгибаясь, 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, сгибаясь 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 вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, 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°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

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

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; 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° 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° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° 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.

Плавание: умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания,

лазанья, метаний, кувырков; 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, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2. 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 лопатках, 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 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, проводящим 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: с партнером 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 перекаты в 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, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь 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.

3. 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 спортивной подготовки вольной 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), защита 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 заблокировав 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 (таблице 16).

Таблица 16

Номера заданий для игр в касания

№ 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 № 15 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 проставлена 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 спортсменов 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, отдалив 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 17**.

Таблица 17

**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 спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в

играх и борцовском поединке.

Суть игры 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 18** 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 18

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутри	Захват снаруж и	Захват изнутри	Захват снаруж и
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 спортсменам 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 спортсменов: 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, зайти 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 спортсменов 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 шее (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 шее 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. Туловища 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 максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: 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 теснения.

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 хват, 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 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- 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, в 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., спортсменам 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 заблокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться 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

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

Игры 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 круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение

запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

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

Примерная схема разминки

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений - 5 - 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин.
3. Игры и эстафеты - 5 - 10 мин.
4. Освоение захватов - 5-10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

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

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

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

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

Технико-тактическая подготовка ***Элементы техники и тактики борьбы***

Основные положения в борьбе

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

Партнер: 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; выседы 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 спортсменов самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Техника вольной борьбы стойке представлена в **таблице 20**, техника вольной борьбы в партере – в **таблице 21**.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ***Переводы в партер***

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад	Упираясь ногой в ковер,	Перевод рывком захватом

захватом руки под плечо	выпрямиться и освободить руку	плеча и шеи сверху
-------------------------	-------------------------------	--------------------

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
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 и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

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 шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ***Перевороты скручиванием***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить 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 рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	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 предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
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, продвинуться 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

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку	а) 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 шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

	в сторону, встать в стойку	
Перевороты переходом		
Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) 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	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) 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	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь 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		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь 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 накатом захватом		

предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		
--	--	--

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки 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 шее – 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 грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партер, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост».

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

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

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

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

Задания для тренировочных схваток.

а) задания по совершенствованию:

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

б) тренировочные схватки:

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

в) задания для проведения разминки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Одним из разделов тренировки спортсменов является подготовка и участие в соревнованиях. Реализация этой задачи предусматривает включение в тренировочный процесс заданий, направленных на:

- формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований;
- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

В **таблице 22** приводится примерная программа практического материала по технике и тактики борьбы для 1-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 22

Программа этапа начальной подготовки 1-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

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

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

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

35		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в № 32		То же, что в № 32
38		То же, что в № 33		То же, что в № 33
39		То же, что в № 34		То же, что в № 34
40		То же, что в № 35		То же, что в № 35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Теория

Тема 1. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного творчества.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы Г. Гаккеншмидт, И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Любительская спортивная борьба в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

Тема 2. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Понятие о технике вольной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий.

Тема 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ КОНТИНГЕНТА

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально-мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

Тема 5. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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

Зачетные требования

По общей физической подготовке

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

По специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

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

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

По психологической подготовке

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 1-му году подготовки.

Этап начальной подготовки, 2-й год

Практика

Физическая подготовка борца

В группах 2-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов, наряду с общеразвивающими упражнениями, и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

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

Содержание разминки борца

На этапе начальной подготовки рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины и рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 5-30 мин).

Технико-тактическая подготовка

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

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки (**таблица 23**).

Содержание занятий можно варьировать.

Таблица 23

Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая расширенная техническая подготовка»)

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

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

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

				схватки
33		Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций приемами; Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов и комбинаций приемов
34		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в № 32		То же, что в № 32
38		То же, что в № 33		То же, что в № 33
39		То же, что в № 34		То же, что в № 34
40		То же, что в № 35		То же, что в № 35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Теория

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В СССР

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной Войны. Рост массовости после введения занятий вольной борьбой с юношами. Создание организаций, осуществляющих спортивную подготовку молодежи (ДЮСШ, с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 года). Вступление советской федерации в международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Тема 4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о строении и функциях упражнений на организм занимающихся.

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

Тема 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим.

Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез.

Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Тема 7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

Тема 8. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Роль начальной технической подготовки в вольной борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в вольной борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов вольного стиля. Формирование содержания и распределения материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению лидирования.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФОРМАЛИЗОВАННЫХ МОДЕЛЕЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Степень эффективности использования терминологии в овладении

техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике подготовки базовой техники. Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки.

Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов вольного стиля. Сущность тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки. Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов подготовки приемов борьбы. Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном.

Техника и методика изучения бросков прогибом.

Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов вольного стиля на эффективность соревновательной деятельности.

Тема 10. ОСНОВЫ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА БОРЦОВ

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной. Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БОРЦА

Общие представления и понятия о физических качествах борцов. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий: укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приемов.

Тема 12. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

Тема 13. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень). Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также оценка знаний по гражданской обороне.

Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

Зачетные требования

По общей физической подготовке

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

По специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

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

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

По психологической подготовке

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 2-му году подготовки.

Этап начальной подготовки, 3-й год

Практика

Физическая подготовка борца

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 3-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод

организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

Содержание разминки борца

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

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

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-го года подготовки включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы.

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки (**таблица 24**).

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

Таблица 24

Программа этапа начальной подготовки 3-го года («Базовая технико-тактическая подготовка»)

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

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

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

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

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

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Теория

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

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

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

Тема 4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

Тема 6. КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

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

Тема 7. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Общие основы методики подготовки в вольной борьбе. Средства и методы подготовки в вольной борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации лидирования. Вспомогательные упражнения, используемые в вольной борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе, как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе. Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца вольного стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 10. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация физических и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивой состояние. Утомление. Восстановление.

Тема 11. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости.

Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Исходные предпосылки (оперативные планы, текущие планы, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия; формы организации занятий; структура занятия; содержание занятий).

Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

Тема 14. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов. Особенности тестирования юных спортсменов.

Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды.

Тема 15. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

Тема 16. РАЗМИНКА В СПОРТЕ

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

Тема 17. ПОСТОРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организации занятий.

Зачетные требования

По общей физической подготовке

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

По специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

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

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

По психологической подготовке

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 3-му году подготовки.

Тренировочный этап (спортивная специализация)

Общие замечания

Преемственность программного материала по годам подготовки в смежных тренировочных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в тренировочных группах в двух блоках: для занимающихся 1-2 годов подготовки и 3-4 годов подготовки.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и выполнять, как обязательный, следующий минимум

упражнений, обязательно включая его в **разминку**:

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2 года подготовки до 20-15 мин – в группах 3-4 годов подготовки).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2-й год

Практика

Физическая подготовка борца

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств занимающихся тренировочных групп.

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычные исходные положения;
- б) зеркальное выполнение упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смена способов выполнения упражнений;
- д) усложнение упражнений дополнительными движениями;
- е) изменение противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 сек.

В **таблице 25** представлена примерная схема комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности.

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

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

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

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

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

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

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

Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из И.п. лежа на спине, руки вверх – группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из И.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет рашения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
Упражнения в парах 1. Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; Победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
<i>IV станция</i>	<i>8 мин</i>	
Упражнения с мячом 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекадывая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 3 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
<i>V заключительная станция</i>	<i>8 мин</i>	Для всех занимающихся
1. Игра «регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2x4 мин	

Развитие быстроты

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

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

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в **таблице 26**

Таблица 26

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

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

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>	8-10 мин	Для всех занимающихся одновременно
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
2. Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
<i>I станция</i> <i>Упражнения с мячом</i>		Построение в две шеренги лицом друг к другу
1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	2 мин, 8-12 раз	
2. Из И.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади	3 мин, 6-14 раз	
3. И.п. – лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	3 мин, 10-20 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) По сигналу ловля падающего мяча	2 мин, 10-20 раз	
2) И.п. – спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча	2 мин, 10-20 раз	
3) Игра вратаря – ловля мяча от партнера	4 мин, 10-20 раз	
4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м	2 мин, 4х5-8 с	
5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин, 10-20 раз	
6) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре. Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
<i>II станция</i> <i>Акробатические упражнения</i>		
1. Из И.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)	2 мин, 8-12 раз	В форме соревнований

2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать	4 мин, 12-16 раз	
3. Из упора присев перейти в упор лёжа и обратно	2 мин, 9-12 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) И.п. – лёжа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в И.п.	2 мин, 4x5-10	В форме соревнований на большее число повторений
2) И.п. – то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки	4x5-10	
3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.	4x5-10	
4) Передвижение на четвереньках	4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
5) И.п. – О.С.; упор присев, упор лёжа, упор присев, О.С.	4x10-20	Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение
6) И.п. – О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.	4x10-20	
7) Кувырки вперед и назад	4x10-20	
8) Забегания на мосту в обе стороны	4x5-10 с	Можно проводить в форме эстафет
III станция		
1. Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с
2. Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движений
IV станция <i>Специально-подготовительные упражнения</i>		
1. Бой с тенью	2 мин, 10x4-6	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения
2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места	2 мин, 4x10 с	В форме соревнований на большее число повторений
3. Уклонение, нырки от ударов, имитируемые партнером	4 мин, (10-5)x4-5	Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<i>Варианты упражнений</i>		
I. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений
2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8)x(5-10 с)	
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены в	3 мин (4-8)x(5-10 с)	

максимальном темпе (руки за головой с отягощением)		
II.	2 мин	В форме соревнований на опережение
1) Передвижения в упоре лёжа	4x10-20 м	
2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра	3 мин 10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость движения
3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки	3 мин (4+4+4)x 5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
III.	2 мин	
1) Отжимание в упоре лёжа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	4x5-10 с	
2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	4 мин 10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин 4x5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
IV заключительная станция		Для всех занимающихся
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	
2. Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

Развитие быстроты

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в **таблице 28**

Таблица 28

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

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа

Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между Тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Статодинамический (с нарушением кровообращения)

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

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

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

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в **таблице 29**.

Таблица 29

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>	4 мин	Для всех занимающихся
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук,	2 мин	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и

наклонами и нырками туловища		мышцы к силовой тренировке
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	В медленном темпе без рывков
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	4x10-20 м 2 мин	
Упражнения на растягивание		Включая имитацию упражнений КТ
I станция	8 мин	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
II станция	8 мин	
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	3 x8-10	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
III станция		
Разгибание туловища в И.п. лёжа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплен, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция		
Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
V станция		
Отжимание в упоре лёжа	8 мин 3x20-25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
VI станция		
Сгибание туловища в И.п. лёжа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
Заключительная станция		
Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуются следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног

1. Из И.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лёжа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднят отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течении 3-5 сек.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из И.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

8. И.п. лёжа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в препятствия.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В **таблице 30** представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки.

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

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

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемого запланированного тренировочного эффекта. Напротив, неправильно

организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, как следствие, ее перенапряжению.

Таблица 30

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Интенсивность Упражнения (в% от max) и пульс (уд/10 с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	Методические примечания (указания)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-80% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течении 30-60 с)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы
		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд/10с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей

					6 мин)				организма
2.	Смешанная аэробно- анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы
Однократный переменный		50-90% 26-27	10-45 мин	-	-	10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном	
Повторный		80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстанов- ления пульса до 120 уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки	
Интервальный		85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин) Между сериями 5- 6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю		
3.	Анаэробная глико- литическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	-	-	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
Повторный		90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю		
Интервальный -равномерный		90-95% 31-32 и	5-10 с	В серии 20-60 с,	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю		

			выше		между сериями 2-3 мин				
		Интервально-прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с, между сериями сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	
4.	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-2-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения техники и тактики борьбы. При этом внимание должно быть уделено освоению ***атакующих и блокирующих захватов*** (особенно начиная со 2-го года этапа) и ***элементам маневрирования в изучаемых захватах***.

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

Элементы техники и тактики

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, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Способы маневрирования.

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

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:

- *При захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- *При захвате одноименного запястья и плеча* – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- *При захвате обеих рук за запястья* – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- *При захвате рук сверху* – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- *При захвате рук снизу* – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- *При захвате разноименной руки и шеи* – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- *При захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- *При захвате шеи с плечом сверху* –
 - а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;
 - б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- *При захвате туловища двумя руками спереди* – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- *При захвате туловища с рукой* – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая,

одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

- При захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому шагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Таблица 31

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
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	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
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	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени;

	бедро захваченной ноги	б) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
-------	--------	------------

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног	Сядь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Перевороты прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку	а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
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

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в	

	подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	

Примерные комбинации приемов

- 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 обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атаующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атаующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атаующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
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 руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться 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 шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переверот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри)		

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 обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	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	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки 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 руки и ноги с отхватом		

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади;

	(сзади), присесть	б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	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
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой		
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		

Броски поворотом (мельницей)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	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 оббивом (прием выполняется без отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя 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, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Комбинации

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

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.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной подготовки 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 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 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 33

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 спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемами. 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 приемами оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, 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.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1-2-го годов этапа спортивной специализации (**таблица 34**).

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2-го годов
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

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

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

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

		сваливаниями , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них		забеганием , защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом , защит и контрприемов от них
30	ЛО,ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом , защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО,ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница») , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием , защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней , защит и контрприемов от них
34	ЛО,ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф,ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			

46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
----	---

Теория

1-й год спортивной подготовки

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Военно-физическая подготовка населения страны в годы ВОВ. Советские спортсмены на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной войны.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 3. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ДВИЖЕНИЯ

Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.

Тема 5. РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов. Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.

Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 7. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов.

Тема 8. ГИГИЕНА ВОЗДУХА И ВОДЫ

Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха. Микроорганизмы. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения. Гигиенические требования к воде.

Тема 9. ОБЩИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ (ПРИНЦИПЫ) ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.

Тема 10. ТЕНДЕНЦИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Спортивная борьба как часть общественного явления «физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры. Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней.

Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

Этап начальной подготовки. Этап спортивной специализации (тренировочный). Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.

Методологический базис организации многолетней подготовки в спортивной борьбе. Моделирование в спортивной борьбе.

Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе. Методология физической подготовки в единоборствах. Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов. Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Система спортивной квалификации, как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема

внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации.

Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

Тема 12. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАВНОЦЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ АРСЕНАЛОВ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ СМЕНЫ ВЗАИМНЫХ СТОЕК В ПРОЕКЦИИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ

Алгоритмирование обучения технике бросков и сваливаний в вольной борьбе в условиях встречи с противниками, стоящими в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость. Степень эффективности подготовки борцов вольного стиля в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

Тема 13. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

Тема 14. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.

Тема 15. СИЛА И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки.

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.

Тема 16. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Планирование тренировочного дня. Планирование микроциклов. Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.

Тема 17. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов.

Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

2-й год спортивной подготовки

Тема 1. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ С СЕРЕДИНЫ 40-Х ГОДОВ ДО КОНЦА 80-Х ГОДОВ XX СТОЛЕТИЯ

Выход на мировую спортивную арену. Возвращение в олимпийское сообщество. Советские спортсмены на Олимпийских играх. Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фаза сердечного цикла. Систолический и минутный объем крови.

Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и в венах. Кровообращение в малом кругу.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 6. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим работы мышц. Качественная характеристика силовых способностей человека. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц.

Тема 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ

Инструментальные методы исследования и контроля. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях. Метод, моделирующий защиты соперника. Метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением роста соперника. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценки выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий. Полидинамометрия.

Тема 8. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА

Силовые способности. Собственно силовые способности борца. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.

Тема 9. ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Особенности инфекционных болезней.

Тема 10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА

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

Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации в детско-юношеских спортивных школах. Нормативные показатели физической подготовленности юных борцов. Нормативные показатели разносторонней физической подготовленности юных борцов. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

Тема 12. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основные положения и специфика тренировочного процесса в детском и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе

тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущества и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

Тема 13. БАЗОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Систематизация содержания и последовательности тренировочного материала 1-2 года тренировочного этапа подготовки в вольной борьбе (базовая технико-тактическая подготовка). Использование динамической ситуации.

Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты).

Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Тема 14. ТЕКУЩИЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ

Традиционный план тренировочного сбора. Маятниковый план тренировочного сбора. Планирование макроциклов. Планирование тренировочного года. Общие исходные предпосылки.

Традиционный план годичного цикла. Опыт планирования тренировочного года в детских группах. Системный план тренировочного года.

Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности.

Структура тренировочного года.

Тема 15. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для занимающихся в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

Тема 16. УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ К СБИВАЮЩЕМУ ВЛИЯНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе

способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации.

Особенности переключения с одного технического действия на другое при выполнении соперником защитных действий. Устойчивость выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приемов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

Тема 17. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 18. АДАПТАЦИЯ МЫШЕЧНОЙ, КОСТНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЕЙ

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

Тема 19. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ

Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений.

Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем.

Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы.

Анализ методик подготовки и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете

теории сложнодинамических систем.

Тема 20. ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

Тема 21. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

Тема 22. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов.

Тема 23. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

Тема 24. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленностям нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течении года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

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

По инструкторской и судейской практике

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-4-й год

Общие замечания

Подготовительный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать, как минимум, следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим средством в группах начальной подготовки, в тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Практика

Физическая подготовка

В тренировочных группах 3-4 годов подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

В **таблице 35** представлены примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга – 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
I станция		
Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
II станция		
Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от <i>мах</i> 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция		
Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
IV станция		
Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
V станция		
«Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища сзади)	2x10 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
VI станция		
Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
VII станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
VIII станция		
Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	
I станция		
Борьба на руках	2x3 мин, 1 мин -отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
II станция		
Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-10 м	

III станция		
Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
IV станция		
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4 x (12-15+ 15-20 с)	В максимальном темпе, хват произвольный
V станция		
Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
VI станция		
Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
VII станция		
Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин с двумя перерывами по 30 с	
VIII станция		
Отжимание в упоре лёжа: а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела одной руки на другую
IX станция		
Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
X станция		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс № 3	Общее время 15 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
I станция		
1. Забегание на мосту в обе стороны	10 – вправо, 10 - влево	На качество и скорость выполнения
2. Повороты на мосту	10-12	В максимальном темпе
II станция		
1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны	15-20	
2. И.п. – в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
III станция		
В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину

суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера		
IV станция		
Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
V станция		
И.п. – лёжа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	15-20	В максимальном темпе
VI станция		
И.п. – сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3х20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
VII станция		
Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3х20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования
VIII станция		
Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
IX станция		
Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин	В форме соревнования
X станция		
Стоя спиной к друг другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклоняясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 По 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция		
Передвижение по горизонтальной лестнице	2х8-10 м	
XII станция		
Отжимание в упоре лёжа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
XIII станция		
Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в И.п.	15-20	В максимальном темпе

<i>XIV станция</i>		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2	
<i>XV станция</i>		
Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы. Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

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

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Лечь на бок спиной к атакующему	а) 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	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

Переворот забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени		

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею 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	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

голенью		
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 выседом 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

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
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 выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка		

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ 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, отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
--------------	---------------	-------------------

Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с обхватом спереди	а) толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед	а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом; б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной 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

Дожимы, уходы и контрприемы с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожимы захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот; б) раскачиваясь в лево-вправо	а) Переворот захватом туловища спереди; б) Уйти с моста, прижав назад атакующего
Дожимы захватом рук с головой спереди		
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; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от партнера	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (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 выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего;	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней

ноги	б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	подножкой
------	---	-----------

Комбинации

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираться 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: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.
- Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
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	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод рывком захватом за ногу		
Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод нырком захватом туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	Отставить 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.	а) 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, прогнуться	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи		

		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 рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь 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 голенью 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		

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
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

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседая, упереться рукой в поясницу атакующего	а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием
Бросок подворотом		

захватом руки и шеи с передней подножкой	б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.	захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой
Бровок подворотом захватом рук с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом шеи и ближнего (дальнего) бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом рук с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом ног	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных рук и бедра сбоку	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

	туловище атакующего и оторвать его от ковра	
--	---	--

Броски вращением (вертушка)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая 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, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – 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 одноименной руки.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.
- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом-защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок 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 равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Тактика борьбы

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

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-4-го годов этапа спортивной специализации (**таблица 38**).

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4-го годов
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)**

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

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

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

		сваливаниями , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них		забеганием , защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом , защит и контрприемов от них
30	ЛО,ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом , защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО,ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница») , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием , защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней , защит и контрприемов от них
34	ЛО,ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф,ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги) , защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			

46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
----	---

Теория

3-й год спортивной подготовки

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОСЛЕ РАСПАДА СССР

Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта. Развитие спорта инвалидов.

Тема 2. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и ее течение.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности.

Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

Тема 5. СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению.

Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 7. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом,

туризмом.

Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по вольной борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

Тема 9. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объема средств физической и технической подготовки.

Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

Тема 10. БАЗОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата. (содержание технико-тактического материала для раздела программы подготовки). Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки.

Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе. Степень эффективности подготовки алгоритмов технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе.

Тема 11. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ

Планирование четырехлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели и подцелей на каждый год четырехлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы тренировочных сборов.

Тема 12. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 13. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая характеристика систем энергосбережения мышечной

деятельности. Алактатная система энергосбережения. Лактатная система энергосбережения. Аэробная система энергосбережения. Мощность, емкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

ТЕМА 14. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

Тема 15. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 17. КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряженность нагрузки, динамика нагрузки. Отдых, как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

Тема 19. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Цели, применение правил, ковер, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения).

4-й год спортивной подготовки

Тема 1. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России

на Играх Олимпиад и Зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

Тема 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгкость и составляющие ее объемы емкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА

Спортивная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление.

Гигиеническое обеспечение при подготовке на тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

Тема 7. ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней взрослости.

Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

Тема 10. ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов вольного стиля с учетом их квалификации и возраста.

Тема 11. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

Тема 12. КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов вольного стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов вольного стиля.

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов вольного стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов вольного стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

Тема 13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование

тактического мышления.

Тема 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

Тема 15. НАГРУЗКИ В СПОРТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

Тема 16. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

Тема 17. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

Тема 18. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Ориентировочная схема тренировочного процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Тема 16. УТОМЛЕНИЕ

Дыхание и выносливость. Роль неэнергетических процессов в развитии выносливости. Диагностика утомления.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

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

По инструкторской и судейской практике

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общие замечания

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая спортивную борьбу, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта,

модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Методическая концепция подготовки спортсменов в спортивной борьбе включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок – наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений («фонового» восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках; стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного

стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических научно-методического обеспечения).

Основная направленность этого этапа состоит в индивидуально-групповой технико-тактической подготовке (1-й год), в индивидуально-групповой тактико-технической подготовке (2-й год) и индивидуально-групповой тактической подготовке (3-й год). Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставления его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

Организация тренировочного процесса

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

- **по цели** – тренировочные, контрольные и соревновательные;
- **по количественному составу занимающихся** – индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;
- **по степени разнообразия решаемых задач** – однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

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

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

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

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

В качестве внеурочных форм занятий в организациях,

осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

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

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

Практика

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

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

В **таблицах 39-43** представлены примерные комплексы круговой тренировки разной направленности.

Таблица 39

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для общеподготовительного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i> Приседание со штангой на плечах	60-80% от <i>max</i> 4x8-12	Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием
<i>II станция</i> Рывок штанги	60-70% от <i>max</i> 4x10-12	Спина прогнута
<i>III станция</i> Тяга толчковая	100-110% от результата в толчке 4x3-5	Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи

IV станция В стойке сгибания рук с одновременным подниманием плеч	40-60% от результата в рывке 4x10-12	Спина прогнута: последнее повторение с максимальным усилием
V станция Наклоны со штангой на плечах	60-80% от <i>мах</i> 4x8-12	Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута
VI станция Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу	70-80% от веса спортсмена, 4x3-5	Спина прогнута
Заключительная станция		Для всех занимающихся
1. Упражнение на расслабление	3 мин	
2. Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-3 раза	
3. Ускорение из разных исходных положений	(4-6)x20-30 м	В форме соревнований

Таблица 40

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для специально-подготовительного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
I станция 1. Бег 300 м 2. Общеразвивающие упражнения на растягивание	6	Вся тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением станций всеми занимающимися
II станция		
1. Борьба на руках (вязка рук)	1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Задача – навязать сопернику захват
2. Борьба в обоюдном захвате	1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Без бросков; разрешается имитация приемов
III станция Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление
IV станция		Во время выполнения всех упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно «держать спину»), партнер плотно прижат к груди
1. Перенос партнера, захватив туловище сзади	2x8-10 м	
2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	2x10-12 м	
3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках	2x10-12 м	
V станция Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление
VI станция		
1. Перенос партнера с обратным захватом туловища	2x8-10 м	Партнер плотно прижат к груди

2. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища	2x10-12 м	
3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища)	2x10-12 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
Заключительная станция		Для всех занимающихся
VII станция		
Бег на 400 м	2-3	В медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление
VIII станция		
1. Борьба за захват рук снизу	3 мин (последние 30 с – спурт)	Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата
2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину	2x10-12 м	
3. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	2x10-12 м	
IX станция		
Бег 4x400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лёжа на максимальное число повторений	1 круг за 2,5-3 мин	Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление

Таблица 41

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для предсоревновательного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
I вариант		
I станция Приседания с партнером на плечах	2x15-20	В максимальном темпе, отдых между сериями 1-2 мин
II станция Наклоны с партнером на плечах	2x15-20	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция Борьба за захват(вязка рук)	2x1,5 мин с 1-мин перерывом	
IV станция Подъем партнера из партера обратным захватом туловища	2x15	Партнера плотно прижать к груди, спина прогнута
V станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	2 x (15-20 + вис 15-20 с)	
VI станция Борьба в скрестном захвате	2 x 1,5 мин с 1-мин перерывом	
II вариант		
I станция	10 мин на	Одновременно для всех

Бег на 1600 м	пульсе 24-25 уд/10 сек	занимающихся
II станция		
1. Подъем партнера из партера захватом туловища	12-15	
2. Наклоны с партнером, в захвате туловища сзади	12-15	
III станция		
Приседания с партнером на плечах	2x30	
IV станция		
Отжимания в упоре лёжа, руки широко расставлены	2x50	
V станция		
Прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 50-60 см)	5x10	
VI станция		
Подтягивания на перекладине	До отказа	
VII станция		
Ускорения из разных исходных положений	5x30 м	Одновременно для всех занимающихся в форме соревнований
VIII станция		
Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 с	Одновременно для всех занимающихся

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты круговой тренировки, которые предусматривают использование в основном соревновательных упражнений борца.

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5,7,9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84,96 кг и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с, в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48

мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки.

Чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных тренировочных сборов, или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

Организация тренировки

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы, и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанном месте, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится разбивка партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности спортсменов.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

Таблица 42

Схема составления пар в КТ для 5 участников

Круг	Номер	Номера заданий и характер работы
------	-------	----------------------------------

	ведущего	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
I	1	1-2	1-5	1-4	1-3
		3-4	2-3	2-5	4-5
		5 св.	4 св.	3 св.	2 св.
II	2	2-3	2-1	2-5	2-4
		4-5	3-4	1-3	1-5
		1 св.	5 св.	4 св.	3 св.
III	3	3-4	3-2	3-1	3-5
		1-5	4-5	2-4	1-2
		2 св.	1 св.	5 св.	4 св.
IV	4	4-5	4-1	4-2	4-3
		2-3	3-5	1-5	1-2
		1 св.	2 св.	3 св.	5 св.
V	5	5-1	5-2	5-3	5-4
		3-4	1-4	1-2	2-3
		2 св.	3 св.	4 св.	1 св.

Таблица 43

Схема составления пар в КТ для 7 участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы					
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
1	2	3	4	5	6	7	8
I	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7
		4-5	2-6	2-7	2-4	2-5	3-5
		6-7	5-7	3-6	3-7	3-4	4-6
		3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	2 св.
II	2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-1
		1-6	1-7	1-4	1-5	3-5	4-5
		5-7	3-6	3-7	3-4	4-6	6-7
		4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	1 св.	3 св.
III	3	3-7	3-5	3-6	3-7	3-1	3-2
		1-3	1-4	1-5	2-5	4-5	1-6
		5-7	2-7	2-4	4-6	6-7	5-7
		2 св.	6 св.	7 св.	1 св.	2 св.	4 св.
IV	4	4-5	4-6	4-7	4-1	4-2	4-3
		1-3	1-5	2-5	3-5	1-6	1-7
		2-7	2-3	3-6	6-7	5-7	2-6
		6 св.	7 св.	1 св.	2 св.	3 св.	5 св.
V	5	5-6	5-7	5-1	5-2	5-3	5-4
		1-4	2-4	3-4	1-6	1-7	1-3
		2-3	3-6	6-7	4-7	2-6	2-7
		7 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	6 св.
VI	6	6-7	6-1	6-2	6-3	6-4	6-5
		2-4	3-4	1-5	1-7	1-3	1-4
		3-5	5-7	4-7	2-6	2-7	2-3
		1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	7 св.
VII	7	7-1	7-2	7-3	7-4	7-5	7-6
		3-4	1-5	1-6	1-3	1-4	2-4

		5-6	4-6	2-5	2-6	2-3	3-5
		2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	1 св.

Таблица 44

Схема составления пар в КТ для 9 участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы							
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9
		4-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-3	2-4	3-4
		6-7	5-8	3-8	3-9	3-5	4-6	3-6	5-6
		8-9	7-9	6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8
		3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	8 св.	9 св.	2 св.
II	2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-1
		1-6	1-7	1-8	1-9	1-3	1-4	3-4	4-5
		5-8	3-8	3-9	3-5	4-6	3-6	5-6	6-7
		7-9	6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8	8-9
		4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	8 св.	9 св.	1 св.	3 св.
III	3	3-4	3-5	3-6	3-7	3-8	3-9	3-1	3-2
		1-7	1-8	1-9	1-2	1-4	2-4	4-5	1-6
		2-8	2-9	2-5	4-6	2-6	5-6	6-7	5-8
		6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8	8-9	7-9
		5 св.	6 св.	7 св.	8 св.	9 св.	1 св.	2 св.	4 св.
IV	4	4-5	4-6	4-7	4-8	4-9	4-1	4-2	4-3
		1-8	1-9	1-2	1-3	2-3	3-5	1-6	1-7
		2-9	2-5	3-6	2-6	5-6	6-7	5-8	2-8
		3-7	3-8	5-9	5-7	7-8	8-9	7-9	6-9
		6 св.	7 св.	8 св.	9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	5 св.
V	5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-1	5-2	5-3	5-4
		1-9	1-2	1-3	2-3	3-4	1-6	1-7	1-8
		2-4	3-6	2-6	4-6	6-7	4-8	2-8	2-9
		3-8	4-9	4-7	7-8	8-9	7-9	6-9	3-7
		7 св.	8 св.	9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	6 св.
VI	6	6-7	6-8	6-9	6-1	6-2	6-3	6-4	6-5
		1-2	1-3	2-3	3-4	1-5	1-7	1-8	1-9
		3-5	2-5	4-5	5-7	4-8	2-8	2-9	2-4
		4-9	4-7	7-8	8-9	7-8	5-9	3-7	3-8
		8 св.	9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	7 св.
VII	7	7-8	7-9	7-1	7-2	7-3	7-4	7-5	7-6
		1-3	2-3	3-4	1-5	1-6	1-8	1-9	1-2
		2-5	4-5	5-6	4-8	2-8	2-9	2-4	3-5
		4-6	6-8	8-9	6-9	5-9	3-6	3-8	4-9
		9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	8 св.
VIII	8	8-9	8-1	8-2	8-3	8-4	8-5	8-6	8-7
		2-3	3-4	1-5	1-6	1-7	1-9	1-2	1-3
		4-5	5-6	4-7	2-7	2-9	2-4	3-5	2-5
		6-7	7-9	6-9	5-9	3-6	3-7	4-9	4-6

		1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	9 св.
IX	9	9-1	9-2	9-3	9-4	9-5	9-6	9-7	9-8
		3-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-2	1-3	2-3
		5-6	4-7	2-7	2-8	2-4	3-5	2-5	4-5
		7-8	6-8	5-8	3-6	3-7	4-8	4-6	6-7
		2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	8 св.	1 св.

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на две подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5-6 человек). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер.

Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течении 30 сек с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках – 1,5 мин, при 4-х – 2 мин, при 6-ти – 3 мин.

Количество кругов – от 2 до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше – 6-8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом состав пар по кругам следующий:

I круг – 1-2, 3-4, 5-6, 7-8; нечетные сверху.

II круг – 8-1, 2-3, 4-5, 6-7; четные сверху.

III круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; нечетные сверху.

IV круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; четные сверху.

Отдых 6-8 мин.

V круг – 2-1, 4-3, 6-5, 8-7; четные сверху.

VI круг – 1-8, 3-2, 5-4, 7-6; нечетные сверху.

VII круг – 6-1, 8-3, 2-5, 4-7; четные сверху.

VIII круг – 1-4, 3-6, 5-8, 7-2; нечетные сверху.

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 сек для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс

можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10-12 мин.

Этап спортивного совершенствования (1-3-й год)

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-3 годов этапа ССМ и ВСМ включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала приведен в **таблицах 45 и 46**. При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (***выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах***) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

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

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

При этом, «атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника (таблица 47).

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

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

Таблица 45

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть 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, упереться 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 прогибом 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 нырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	
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	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием	Захватить руки, отставить	Перевод нырком захватом ног

захватом ноги	захваченную ногу	
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шею, 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 сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обвивом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.
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	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом	Упираясь рукой в грудь	Бросок наклоном захватом

руки и одноименной ноги с задней подножкой	атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро,	руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом	отставить свободную ногу назад.	

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу.
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом
Бросок прогибом захватом		

туловища и бедра сбоку		захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, опереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом

Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	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 с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод 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: опереться 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 захваченной руке сторону).

Таблица 46

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи	Лечь на живот, руки убрать руки в стороны, не дать выполнить зацеп ноги	
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватом запястья
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	Не дать захватить шею из-под дальнего плеча,	Переворот через себя захватом руки под плечо с

дальнего плеча, прижимая руку бедром	прижимая руку к себе	подножкой
--------------------------------------	----------------------	-----------

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Упереться руками в ковер, прогнуться	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра		
Переворот перекатом обратным захватом туловища	Лечь на бок грудью к атакующему, захватить 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.
Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени	Отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки	Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом
Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра	а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо
Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову	Упереться руками в ковер, прогнуться	Мельница назад захватом рук под плечи
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот	а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Не дать выполнить захват шеи и бедра	
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Лечь в низкий партер, поднять голову вверх	Накрыть ближней ногой

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подвотом захватом руки за плечо

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу		
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком	Перевод выседом, накрыть ближней ногой

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки 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 поднять себя прогибаясь	
--	--	--

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
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 шеи спереди		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе; в) продвигаться вперед, лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	Бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги		

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	
Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку	Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот	а) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выседом с захватом руки и шеи
Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером)		
Дожимы захватом туловища		

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: освобождая руку или ногу, повернуться на живот	Выход навстречу забеганием
Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – 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: лечь 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 рычаг, 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 обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

**Классификация методов воздействия на противника
в спортивной борьбе**

Методы воздействия на противника (цель)				
Нейтрализовать атаки соперника	При необходимости – измотать соперника	Подавить соперника	Активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту	Обыграть соперника
<ul style="list-style-type: none"> - непрерывные атаки; - опережение; - раздергивание; - угрозы; - сменой положения; - сдерживание блокирующим захватом; - сдерживание сковывающим захватом; - защиты на «выходе» соперника из атаки; - защита на «развитии» атаки соперника 	<ul style="list-style-type: none"> - непрерывные атаки; - угрозы; - висы на сопернике; - блокирующие захваты; - активная защита 	<ul style="list-style-type: none"> - непрерывные атаки; - сковывание; - жесткий прессинг соперника по всей площади ковра; - атаки со срывами захватов соперника; - атаки со сменой захватов - атаки с различными подготовками; - атаки от передвижений соперника; - комбинации приемов 	<ul style="list-style-type: none"> - вход в комбинацию броском; - навязывание плотного ближнего захвата; - провоцирующая поза; - ложная атака; - ложные захваты; - сковывающие захваты; - демонстрация пассивности 	<ul style="list-style-type: none"> - «встречи» на «выходе» соперника из атаки; - «обгоны» на «выходе» соперника из атаки; - встречи на развитии атаки соперника; - обгоны на развитии атаки соперника; - используя неудачные движения противника; - используя попытку сохранения позы; - используя попытку вырваться из захвата; - за счет опережения скорости

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства (таблица 48).

Таблица 48

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

№	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	2	3
1.	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском наклоном ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом («мельница») ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском накатом
6.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
7.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

1	2	3
8.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием ; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком ; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
11. Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
12.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом нырком ; изучение вызовов на захват атакуемым туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
13.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением ; изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом перекатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом ; изучение вызовов на захват атакуемым ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом разгибанием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием ; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
16. Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
17.	Совершенствование комбинаций, завершающихся сваливанием скручиванием ; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
18.	Совершенствование комбинаций с переводами в партер ; тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием ; защит и контрприемов от них
19.	Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием ; тактических подготовок к ним, защит и	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием ; защит и контрприемов от них

	контрприемов от них	
20.	Совершенствование комбинаций <i>с бросками наклоном</i> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <i>с переворотами переходом и перекатом</i> ; защит и контрприемов от них
21.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
22.	Совершенствование комбинаций <i>с бросками вращением</i> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <i>с накатом</i> ; защит и контрприемов от них
23.	Совершенствование комбинаций <i>с бросками поворотом («мельница»)</i> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <i>с переворотами скручиванием</i> ; защит и контрприемов от них
24.	Совершенствование комбинаций <i>с бросками подворотом</i> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <i>с переворотами забеганием</i> ; защит и контрприемов от них
25.	Совершенствование комбинаций <i>с бросками прогибом</i> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <i>с переворотами переходом и перекатом</i> ; защит и контрприемов от них
26.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
27.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги)</i> , защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций <i>с переворотами разгибанием</i> ; защит и контрприемов от них
28.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги)</i> , защит и контрприемов от них; совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	Совершенствование комбинаций <i>с переворотом скрестным захватом голени</i> ; защит и контрприемов от них
29.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги)</i> , защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
30.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги)</i> , защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
32-35	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
36.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
37-	Тренировочные схватки по заданию с	Тренировочные схватки по заданию с

40.	выполнением коронных действий	выполнением коронных действий
41-44.	Повторение пройденного материала за весь год	
45.	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

Теория

1 год спортивной подготовки

Тема 1. РОЖДЕНИЕ ВСЕМИРНОГО ПРАЗДНИКА

Игры в Древней Олимпии. Возрождение Олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов Европы, мира или Олимпийских игр.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы в России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике.

Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБой

Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.

Тема 9. ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 10. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.

Тема 11. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Общие основы специальной физической подготовки в вольной борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в вольной борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в вольной борьбе.

Тема 12. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Стадия базовой подготовки (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации.

Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).

Тема 13. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов вольного стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль факторов внешней среды.

Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья занимающихся вольной борьбой. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов.

Тема 14. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.

Тема 15. ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ

Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учетом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности.

Пути повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учетом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов вольного стиля с учетом биоэнергетических типов.

Тема 16. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ИЗ БИОЛОГИИ СПОРТА

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.

Тема 17. АМИНОКИСЛОТНАЯ И ПРОТЕИНОВАЯ ЗАГРУЗКА

Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенез. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин – эффективность на грани допинга.

Тема 18. АДАПТОГЕНЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных.

Тема 19. ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ И РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ

РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

Тема 20. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

Тема 21. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации силовой подготовки.

Тема 22. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости.

Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов.

Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

Тема 22. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости.

Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов.

Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

Тема 23. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах

многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Тема 24. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

Тема 25. ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

Тема 26. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

2 год спортивной подготовки

Тема 1. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ПРИНЦИПЫ, ТРАДИЦИИ, ПРАВИЛА

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие – традиция древняя и современная.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Подготовка олимпийского резерва по вольной борьбе. Научные исследования по спортивной борьбе. Научно-методическое обеспечение подготовки борцов высокой квалификации.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА НА СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

Тема 5. СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПОНИЖЕННОГО АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ (СРЕДНЕГОРЬЯ) И ПРИ СМЕНЕ ПОЯСО-КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 7. ГИГИЕНА И ПИТАНИЕ БОРЦОВ

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.

Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА И КАЧЕСТВЕННЫЕ СТОРОНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости.

Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.

Тема 9. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных

спортсменов. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм. Методика расчета должных норм физиологической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм.

Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок юных борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Тема 10. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.

Тема 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Анализ современной системы подготовки борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов. Психологическая подготовка на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.

Тема 12. ДОПИНГ – НЕОПРАВДАНЫЙ РИСК

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

Тема 13. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Разнообразие и преимущества применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 14. ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В МНОГЛЕТНЕЙ И ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.

Адаптация организма спортсмена в течении года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

Тема 15. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТЕЧЕНИИ ГОДА

Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

Тема 16. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковер, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и групповых соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.

Тема 17. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Значение общепедагогических принципов, как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.

Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

Тема 18. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания.

Особенности методики формирования навыков при становлении новой

спортивной техники (либо частичном обновлении ее). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

Тема 19. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов.

Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе.

Возраст и восстановительные процессы.

Тема 20. СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения).

Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях. Спортивные травмы (потертости, ссадины, оmozоленность, ранения и кровотечения, ушибы, растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждение позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).

Тема 21. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП).

Травмы локтевого сустава. Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при

переломах позвоночника и таза.

Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы.

Повреждения ахиллова сухожилия. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения ЛОР-органов. Травмы глаз.

Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

Тема 22. АДАПТАЦИЯ И ВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

Проблема адаптации. Организация физиологических процессов – фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфраниантные и сезонные биологические ритмы).

Тема 23. АДАПТАЦИОННАЯ ПЕРЕСТРОЙКА БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Трансмеридиальные перемещения, режимы трудовой деятельности и спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменения газовой среды. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Заполярья.

Тема 24. СТРУКТУРА ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА

Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.

Тема 25. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Систематизация наиболее общих представлений о структуре годичного цикла тренировки. Сравнительный анализ различных вариантов построения годичного цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

3 год спортивной подготовки

Тема 1. МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по вольной борьбе.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ФИЗИОЛОГИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система.

Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия «выносливость». Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. СИСТЕМА ОТБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Тема 7. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю состояния здоровья.

Тема 8. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в вольной борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 9. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Что нужно знать, отправляясь в баню. Что такое баня?

Пар, который лечит. Методика банной процедуры. Как запарить веник? Как правильно париться веником? Чем заменить веник?

Растиратель-массажер-мочалка. Самомассаж с помощью массажера-дорожки. Растирание рукавицей.

Баня в спорте. Питьевой режим в бане. Самоконтроль и закаливание.

Тема 10. ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ И РАЗРЕШЕНИЕ НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма.

Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.

Тема 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.

Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Пассивная борьба. Запреты и запрещенные приемы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг).

Тема 13. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки – разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.

Тема 14. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности – основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-эстетического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

Тема 15. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И НЕКОТОРЫХ СВЯЗАННЫХ С НИМИ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями.

Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять равновесие). Пути совершенствования «чувства пространства» и пространственной точности движений.

Тема 16. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта.

Тема 17. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТДЫХА

Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и

влияние ионизации. Гидропроцедуры и другие средства восстановления.

Тема 18. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учетом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности.

Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (состояние здоровья, физическое состояние, состояние тренированности). Организация самоконтроля.

Тема 19. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ – ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ ВОЛНООБРАЗНОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ

Параметры биологических ритмов. Биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Биологические ритмы в деятельности системы дыхания. Взаимосвязь ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпатoadреналовой системы.

Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость биологических ритмов кардиореспираторной системы к воздействию факторов внешней среды. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпатoadреналовой систем в формировании биологических ритмов. Взаимосвязь биологических ритмов с сезонными ритмами. Природа происхождения и механизм формирования биологических ритмов.

Тема 20. ПРОГНОЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И УПРАВЛЕНИЕ ЭТИМ СОСТОЯНИЕМ

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология и здоровье человека.

Тема 21. ДВОЙНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ УПРАВЛЯЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ – КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ И РЕШЕНИЮ ОСНОВНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ СПОРТА

Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок – важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.

Тема 22. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМАТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ ПАРАМЕТРОВ

**ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В
ДОКУМЕНТАХ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета.

Тема 23. ФАКТОРЫ НАДЕЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Морально-политические качества, как генеральный фактор надежности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость, как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации, как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций, как фактор надежности спортивной деятельности.

Социально-психологические компоненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена, как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов, как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства

Практика

Технико-тактическая подготовка занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства (от 20 лет и выше в соответствии с требованиями к допуску на международные соревнования под эгидой «Объединенного мира борьбы» - UWW) включает в себя дальнейшее совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики, сформированной на предыдущих этапах подготовки в рамках *автономной подготовки*, основной задачей которой является повышение соревновательной надежности за счет моделирования в тренировке различных стилей борьбы и увеличение доли соревновательной практики.

Наиболее эффективным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки, которая позволяет подбирать партнеров, характеризующихся разной манерой ведения поединка, что и создает предпосылки к повышению соревновательной надежности. Варианты подобных тренировок приведены ниже.

**Последовательность выполнения тренировочных заданий (станций) в
круговой тренировке по совершенствованию специальной**

выносливости на основе модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе

1. Борьба в одноименной стойке (оба прямо);
2. Борьба в высоком партере, А -сбоку, лицом к голове;
3. Борьба в положение - П стоя на колене захватывает ногу головой снаружи;
4. Борьба в положение – П стоя на колене захватывает ногу головой внутрь;
5. Борьба в партере с захватом рук, А – сбоку, лицом к голове;
6. В партере – уходы, дожимы и удержания сбоку;
7. Борьба в разноименной стойке (противник – согнут);
8. Борьба в партере, А – сбоку, лицом к ногам;
9. Борьба в высоком партере, А – сбоку, лицом к ногам. П – захватывает ногу;
10. Борьба в высоком партере, А – захватывает руку и шею (шею с рукой);
11. В одноименной стойке – теснение соперника захватом правой руки;
12. В одноименной стойке – теснение соперника захватом левой руки;
13. Борьба в партере с захватом ног, А – сбоку, лицом к голове;
14. В партере – уходы, дожимы и удержания сбоку;
15. Взаимная борьба в стойке;
16. Взаимная борьба в партере.

Продолжительность работы на каждой станции 1+1 мин. На станциях с борьбой в стойке включать задания с противодействием противнику, навязывающему нестандартные захваты и стойки.

При совершенствовании как **технико-тактических действий, так и элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах)** важно уделять внимание возможности быстрого и надежного выполнения действий в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками в разных стойках (стоя, стоя на колене, в партере) и в разных взаимоположениях. При этом важно, чтобы «атакующий» использовал любые усвоенные им ранее захваты и строил свою тактику на срыве неудобного для него захвата, на использовании захвата противника, оказывая при этом различные воздействия на соперника (таблица 47). Организованная подобным образом автономная подготовка будет направлена на повышение соревновательной надежности за счет оптимизации тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы. Кроме этого, тренировка спортсменов

высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя индивидуальную работу над техникой и тактикой, специальную физическую подготовку, а также непосредственную подготовку к соревнованиям и встречам с наиболее вероятными противниками (таблицы 49 и 50).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 49

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть 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, упереться 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 прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею 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) 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	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
Перевод вращением	а) Выпрямляясь, рвануть к себе	Перевод за руку, зашагивая

захватом за руку сверху (вертушка)	захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	за атакующего
------------------------------------	--	---------------

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием с захватом ног зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью 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 голенью изнутри (снаружи)	а) Вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот обратным захватом ближней ногой
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 обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в стороны	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	а) Не дать выполнить захват руки и туловища, встав в высокую стойку	а) Бросок прогибом с захватом руки и туловища;
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и дальнего бедра изнутри	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
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)

Приём	Защита	Контрприём
-------	--------	------------

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку б) упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком захватом руки б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом рук под плечо		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом шеи и ближней (дальней) ноги изнутри	в) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
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	а) Упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой шею и опереться голенью захваченной ноги в живот атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом		
Бросок подворотом захватом ближней руки и туловища сбоку с подхватом	Захватить руку на туловище, присесть	а) 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	а) Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом	Захватить туловище,	а) Сваливание сбиванием

захватом руки под плечо с подхватом изнутри	выставить свободную ногу вперед – в сторону	захватом туловища сбоку и разноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом 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 прогибом захватом туловища (бедра) сзади
Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом	а) Захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагивание)	упираясь в грудь, отставить ногу назад	а) перевод нырком 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		
Бросок прогибом захватом руки и шеи с зацепом снаружи	наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед в сторону поворота	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 руки и туловища с обвивом	а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться – от захвата нырком под руку	а) перевод нырком захватом ног; б) бросок наклоном захватом ног; в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой		
Бросок прогибом захватом шеи сверху и дальнего (ближнего) бедра с подсечкой		
Бросок прогибом захватом руку и туловище с обвивом	а) Упереться предплечьем захваченной руки,	а) Перевод рывком захватом туловища;

	присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад, захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
--	--	---

Броски вращением

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

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 захватом запястья – бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Бросок наклоном захватом руки с подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.
- Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.
- Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону сваливание обиванием захватом дальней (ближней) ноги и туловища.
- Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра – защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок через спину захватом запястья 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 – контрприем: перевод в сторону захваченной ноги – контрприем: перевод нырком захватом ноги.

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

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок подворотом захватом руки черве 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, сводной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.

- Бросок поворотом захватом одноименных руки 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 руки 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 прогибом 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 50

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход на верх захватом туловища
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, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами

	б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом	Выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в 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	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени		

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	В выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) 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	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить захват зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
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 выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с	Выпрямить руки, прогнуться,	Мельница назад с

захватом шеи с дальним бедром	отставляя ногу назад, разорвать хват	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

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени	а) Не дать осуществить обвив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу	Выход наверх выседом
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 выседом
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ноги
Переворот разгибанием обвивом (ножницами) ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча		
Переворот разгибанием переходом с обвивом ноги и захватом подбородка (руки)	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом одноименной ноги и туловища (шеи)

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой	Прижать таз к коверу и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги 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	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и опереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопы; б) отбрасывание ног за атакующего с зацепом
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

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и 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

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сваливание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	а) Сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу б) Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	а) Переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги; б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги; в) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
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: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обвивом 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 – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки 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 обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.

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

- Переворот разгибанием обвивом 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.

Примерное содержание технико-тактической подготовки на этапе ВСМ представлено в **таблице 51**.

**Программа практического материала по технике и тактике борьбы
для этапа высшего спортивного мастерства**

№	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	2	3
1.	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом в партер ; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками подворотом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
6.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием б\сбиванием и скручиванием ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
7.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом («мельница») ; изучение кустового метода построения	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом
1	2	3
	комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища	
8.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9.	Повторение комбинаций приемов в	Повторение комбинаций приемов в

	стойке, завершающихся <i>сбиванием</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	партере, завершающиеся <i>переворотом забеганием</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
11.	Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
12.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
13.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
16.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
17.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний,
1	2	3
	прогнозировать действия соперника	дожиманий и контрприемов с уходом с моста
18.	Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
19.	Изучение и совершенствование способов	Совершенствование коронных действий

	захвата ног в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц	в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
20.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
21-24	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
25.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
26-29	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
30.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
31.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
32.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
33.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
34.	Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
35.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
36-39	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
40.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
41-45	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

Теория (весь период)

Тема 1. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ В РОССИИ, ИХ НАСЛЕДИЕ

Наследие летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г. (решение о выборе столицы, талисман Московской Олимпиады, материальное наследие, спортивное наследие Олимпиады). Наследие зимних Олимпийских игр Сочи-2014 (выборы столицы XXII зимних Олимпийских игр 2014 г., наследие игр, эстафета олимпийского огня).

Спортивное наследие Всемирной универсиады 2013 г. в Казани (развитие студенческого спорта и спортивное наследие, объекты универсиады, виды спорта, по которым разыгрывались медали, инфраструктура).

Тема 2. СООТНОШЕНИЕ СИЛ НА ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки.

Тема 3. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 4. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Исходные положения элементов двигательной деятельности спортсменов при управлении их подготовкой. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Функциональная схема системы управления. Модель как основной фактор управления. Закономерности функций управления с помощью модели.

Тема 5. АВТОНОМНАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Модель технико-тактической деятельности и адекватный педагогический контроль, как ориентир на этапе высшего спортивного мастерства.

Тема 6. АНАЛИЗ СЛОЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Функциональный анализ управляемой системы движений. Структурный анализ управляемой функциональной системы движений. Анализ системы движений.

Тема 7. ДИНАМИКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление.

Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.

Тема 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Эмоции в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена. Интеллектуальная сфера спортсмена.

Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учет в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

Тема 9. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

Психологические особенности деятельности тренера. Психологические особенности личности тренера. Стили управления тренера. Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.

Тема 10. ПИТАНИЕ В СПОРТЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка). Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание. Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке. Загрузка «углеводного» окна. Биоритмология питания спортсмена.

Тема 11. АПИПРОДУКТЫ В СПОРТЕ

Мёд. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис. Апипродукты и физическая работоспособность.

Тема 12. СОРЕВНОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ И НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода.

Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Тема 13. ДОПИНГ В СПОРТЕ: ИСТОРИЯ, СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA)

Тема 14. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Анализаторы. Общая характеристика деятельности анализаторов. Слуховой, вестибулярный, зрительный, двигательный анализаторы.

Висцеральный, болевой, температурный, тактильный, обонятельный и вкусовой анализаторы. Значение различных анализаторов при занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. СРЕДНЕГОРЬЕ, ВЫСОКОГОРЬЕ И ИСКУССТВЕННАЯ ГИПОКСИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ

Адаптация человека в высокой гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор.

Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки.

Тема 16. ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма.

Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

Тема 17. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Тема 18. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 19. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 20. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования специальной готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий. Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки.

Планирование мезоциклов. Маятниковые микроциклы.

Тема 21. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

Тема 22. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Организация и проведение соревнований. Планирование соревнований (общие требования к проведению соревнований, расчет времени на проведение соревнований).

Тема 23. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей.

Воспитание скоростных способностей. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.

О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общеподготовительного раздела воспитания выносливости. Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости. Собственно соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.

Тема 24. РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТЕ

Темперамент и его свойства. Общая характеристика темперамента. Типология темпераментов. Темперамент и способности к спортивной деятельности.

Общая характеристика способностей. Свойства темперамента как

способности к спортивной деятельности. Темперамент и динамика спортивной деятельности. Темперамент и приспособление к требованиям деятельности в различных условиях. Темперамент и обучение движениям. Темперамент и мотивация деятельности в спорте.

Общая характеристика мотивации в спортивной деятельности. Взаимное влияние мотивации и темперамента на деятельность в спорте. Темперамент и соревновательный стресс. Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом. Роль темперамента во влиянии стресса на эффективность деятельности. Управление стрессом в соревнованиях и темперамент. Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте.

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году подготовки.

По технико-тактической подготовке

- знать и уметь выполнять на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:
 - а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
 - б) для распределения нервной энергии к началу соревнований.
2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.
3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.
6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.
7. ставить интересы коллектива выше своих собственных.
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

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

По инструкторской и судейской практике

Владеть составлением конспектов тренировочных занятий и их проведением.

Уметь составлять планы тренировочного сбора.

Судить соревнования в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

Владеть методами организационной работы по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлению положения о соревнованиях.

Уметь оформлять судейскую документацию (заявки от команды; протоколы взвешивания; акты приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейские

записки, график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований, таблицу составления пар).

Знать особенности судейства соревнований по вольной борьбе (оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра и др.

3.8. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина – греко-римская борьба)

Этап начальной подготовки, 1-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблице 52.

Таблица 52

Программа этапа начальной подготовки 1-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1	2	3	4	5
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная*	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади сбоку
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.	Повторение пройденного материала			
7.	Правая,	То же, что в № 2	То же,	То же, что в № 2

8.	одноименная	То же, что в № 3	зеркально	То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноименная	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища	Атакующий – справа, сбоку, лицом к ногам Противника	Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом.		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноименная	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот

		подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 24
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
34.		Бросок подворотом с захватом запястий. Бросок наклоном с захватом руки и туловища.		То же.
35.		Бросок наклоном с захватом шеи и туловища, подходом. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.		То же.
36.	Повторение пройденного материала			
37.	Правая, зеркально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки и туловища сверху. Атакующий (А) – сзади-справа, лицом к голове Противника (П) Удержание с головы	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33		Уходы. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Переворот захватом предплечья изнутри.
39.		То же, что в № 34		То же, зеркально
40.	То же, что в № 35	Накаты снизу		
41-45	Повторение пройденного материала			
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала			

* - первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с

необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

Таблица 53

**Схемы тренировок в недельных циклах занятий
на этапе начальной подготовки**

№	Часть занятия	Содержание занятия	1 год			2 год			3 год		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+
11.		Изучение защиты							+	+	+
12.		Изучение контрприемов							+	+	+
13.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+
14.		Отработка приемов							+	+	+
15.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов				+	+	+	+	+	+
17.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.		Изучение защиты							+	+	+
20.		Изучение контрприемов							+	+	+
21.		Изучение комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
23.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
25.		Учебные схватки		+			+			+	
26.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+
27.		Тренировочные схватки			+			+			+
28.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Упражнения на расслабление		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Теория

Тема 1. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного творчества.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Любительская спортивная борьба в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

Тема 2. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий.

Тема 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ КОНТИНГЕНТА

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально-мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

Тема 5. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

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

инвентарем.

Этап начальной подготовки, 2-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблице 54.

Таблица 54

Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая расширенная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой в партере
1	2	3	4
1.	Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере – переворотов скручиванием		
2.	Повторение в стойке бросков наклоном, в партере – переворотов забеганием		
3.	Повторение в стойке бросков подворотом, в партере – переворотов накатов		
4.	Повторение в стойке бросков через плечи, в партере – переворотов переходом		
5.	Одноименная*	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.

9.	Повторение пройденного материала		
10.	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат хватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим хватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с хватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с хватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с хватом шеи и рычагом дальней руки.
14.	Повторение пройденного материала		
15.	Одноименная	Бросок прогибом с хватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание хватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом хватом предплечья другой руки изнутри. Дожим хватом руки и туловища сбоку сидя и лёжа. Уходы с моста.
16.		Скручивание хватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с хватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с хватом рук сверху. Бросок наклоном с хватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и хватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с хватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи хватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и хватом плеча другой руки. Бросок подворотом с хватом сбоку плеча с шеей.
19.	Повторение пройденного материала		
20.	Разноименная	То же, что в № 15	Накат хватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим хватом туловища с рукой сбоку (сидя и лёжа). Уходы с моста.
21.		То же, что в № 16	Переворот хватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что в № 18	Бросок накатом с ключом и хватом туловища сверху.
24.	Повторение пройденного материала		
25.	Одноименная	Скручивание хватом рук с головой. Бросок прогибом с хватом руки и туловища (с подставлением ноги,	Переворот хватом шеи и туловища сверху. Дожим хватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста.

		запагиванием, с зависом).	
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.
27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).
33.		То же, что в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.	Повторение пройденного материала		
35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком за руку.	Переворот прогибом с захватом на рычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.
36.		Бросок наклоном с захватом туловища с руками. Бросок через плечи захватом запястья и другого предплечья изнутри.	Бросок накатом с захватом туловища.
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.	Повторение пройденного материала		
40.		То же, что в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием).
42.		То же, что в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.	Повторение пройденного материала		

* - на 2-м году тренировок занимающиеся изучают приемы из излюбленной стойки в условиях смены их противниками и с элементарными защитами.

Таблица 55

Схемы занятий в недельных циклах подготовки по использованию игр борца на этапе начальной подготовки

№	Часть занятия	Содержание занятия	1 год			2 год			3 год			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Подготовительная часть	Вступительная										
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.		Игры борца с борьбой за захват								+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10.		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+	
11.		Изучение защиты против приемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
12.		Изучение контрприемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
13.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+	
14.		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+	
15.		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	
16.		Отработка комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	
17.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
18.		Изучение приемов с подготовками		+	+		+	+	+	+	+	
19.		Изучение защиты		+	+		+	+	+	+	+	
20.		Изучение контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	
21.		Изучение комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	
22.		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+	
23.		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	
24.		Отработка комбинаций приемов			+		+	+	+	+	+	
25.		Учебные схватки		+			+				+	
26.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+	
27.		Тренировочные схватки			+			+			+	
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Теория

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-

психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений. Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В СССР

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.). Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание организаций, осуществляющих спортивную подготовку молодежи (ДЮСШ, с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 года). Вступление советской федерации в Международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

Способные юноши-борцы – резерв сборных команд России. Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Тема 4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о строении и функциях упражнений на организм занимающихся.

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

Тема 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим.

Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез.

Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Тема 7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

Тема 8. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Роль начальной технической подготовки в греко-римской борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в греко-римской борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов греко-римского стиля. Формирование содержания и распределения материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «лидирования».

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФОРМАЛИЗОВАННЫХ МОДЕЛЕЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике подготовки базовой техники. Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки.

Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля. Сущность тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки.

Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов подготовки приемов борьбы.

Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном. Техника и методика изучения бросков прогибом. Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля на эффективность соревновательной деятельности.

Тема 10. ОСНОВЫ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА БОРЦОВ

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной. Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БОРЦА

Общие представления и понятия о физических качествах борцов. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий: укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приемов.

Тема 12. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

Тема 13. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень). Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также оценка знаний по гражданской

обороне.

Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

Этап начальной подготовки, 3-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблице 56.

Таблица 56

Программа этапа начальной подготовки 3-го года («Базовая технико-тактическая подготовка-1»)

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.			Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.		
2.			Повторение бросков наклоном, переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.		
3.			Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.		
4.			Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.		
5.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания		Статическая и динамическая защита против бросков

			сбиванием на опорную ногу.		прогибом, накатом и переворотов накатом.
9.		Повторение пройденного материала			
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против
11.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
12.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
13.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
14.		Повторение пройденного материала			
15.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению против подворотов и сваливаний скручиванием	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием в сторону рабочей ноги противника		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
19.		Повторение пройденного материала			
20.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению подворотов и сваливаний скручиванием.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
21.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.

			опорную ногу противника		
22.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на рабочую ногу противника		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
23.			Динамические подготовки к проведению бросков через плечи		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
24.		Повторение пройденного материала			
25.	Одноименная	Обхват туловища с ближней рукой	Динамические подготовки к проведению переводов рывком, нырком и вращением.	Атакующий - сверху, сзади и сбоку, Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
26.			Динамические подготовки к проведению переводов на опорную ногу противника.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
28.			Динамические подготовки к проведению сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.		Повторение пройденного материала			
30.	Разноименная	За туловище из-под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков прогибом и переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам, Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при

			подворотом.		переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические подготовки к проведению сваливаний в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.	Повторение пройденного материала				
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием.	Атакующий - на мосту, Противник - удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
36.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.			Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.
38.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
39.	Повторение пройденного материала				
40.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием	Противник – сверху, Атакующий – в низком партере	Защита против перебрасываний (бросков) прогибом.
41.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита против перебрасываний (бросков) накатом.
42.			Контрприемы против бросков прогибом		Защита против перебрасываний от подкатов.
43.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита против переворотов накатом.
44-46.	Повторение пройденного материала				

**Схемы занятий в недельных циклах занятий
на этапе начальной подготовки 3-го года**

№	Часть занятия	Содержание занятия	1 год			2 год			3 год			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Подготовительная часть	Вступительная										
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.		Игры борца с борьбой за захват								+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10.		Броски в ответ на ситуацию										
11.		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+	
12.		Изучение защиты против приемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
13.		Изучение контрприемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
14.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+	
15.		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+	
16.		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	
17.		Отработка приемов с подготовками										
18.		Отработка комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	
19.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
20.		Изучение приемов с подготовками		+	+		+	+	+	+	+	
21.		Изучение защиты		+	+		+	+	+	+	+	
22.		Изучение контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	
23.		Изучение комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	
24.		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+	
25.		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	
26.		Отработка комбинаций приемов			+		+	+	+	+	+	
27.		Учебные схватки		+			+				+	
28.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+	
29.		Тренировочные схватки			+			+			+	
30.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Упражнения на расслабление		+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Теория

**Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ
В НАЧАЛЕ XX ВЕКА**

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического

воспитания и спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов в международных соревнованиях. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

Тема 4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

Тема 6. КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

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

Тема 7. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Общие основы методики подготовки в греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала.

Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации лидирования. Вспомогательные упражнения, используемые в греко-римской и борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе, как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе. Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца вольного стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 10. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация физических и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

Тема 11. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости.

Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Исходные предпосылки (оперативные планы, текущие планы, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия; формы организации занятий; структура занятия; содержание занятий).

Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории.

Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

Тема 14. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов. Особенности тестирования юных спортсменов.

Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды.

Тема 15. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

Тема 16. РАЗМИНКА В СПОРТЕ

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

Тема 17. ПОСТОРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организации занятий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблицах 58 - 61.

Таблица 58

Программа тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1-го года

№ неде- ли	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
1.	Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком	Перевороты скручиванием.

			партере. Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Перевороты перекатом. Перевороты забеганием и переходом.
2.		Броски наклоном и переводы в партер		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
3.		Броски прогибом и через плечи		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
4.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Повторение
5.		Повторение		
6.	Разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
7.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
8.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
9.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
10.		Повторение		Повторение
№	Стойка		Партер	
неде-ли	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
11.	Одноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – в высоком партере, противник – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
12.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
13.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
14.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – низком партере, противник – сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом.
17.		Броски наклоном и переводы в партер.		Против перебрасываний (бросков) прогибом.
18.		Броски прогибом и через плечи.	Атакующий – лежа, Противник – сбоку, поперек	Против дожимов
19.		Сваливания сбиванием и скручиванием	Атакующий – лежа, Противник – с головы, поперек, спиной	Против дожимов
20.		Повторение		Повторение
№	Стойка		Партер	

неде-ли	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
21.	Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
22.	Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
23.	Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
24.	Разноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
25.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
26.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
27.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
28.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
29.	Одноименная	Разовые,	Противник – в	Разовые,

	стойка	однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
30.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
31.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
32.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:
33.	Одноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в высоком партере, Противник – сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
34.		Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
35.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
36.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
37.	Разноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в низком партере, Противник – сверху, сбоку	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
38.		Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
39.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
40.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
41-43.	Повторение пройденного материала			
44-	Повторение пройденного материала			

19.		Изучение статической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.		Изучение контрприемов									
21.		Изучение комбинаций приемов									
22.		Отработка приемов									
23.		Отработка статической защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов									
25.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
26.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 61

Схемы занятий тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года по разделу «Создание динамической ситуации» (подготовки против квалифицированной статической защиты)

№	Часть занятия	Содержание занятия	Неделя преимущественно теоретической подготовки			Неделя теоретической и практической подготовки			Неделя соревновательной подготовки		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения									
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке									
10.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.		Изучение защиты против приемов									
12.		Изучение контрприемов									
13.		Изучение комбинаций									

		приемов									
14.		Отработка приемов									
15.		Отработка приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Отработка защиты и контприемов									
17.		Отработка комбинаций приемов									
18.		Изучение приемов в партере									
19.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.		Изучение защиты									
21.		Изучение контрприемов									
22.		Изучение комбинаций приемов									
23.		Отработка приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.		Отработка защиты и контрприемов									
25.		Отработка комбинаций приемов									
26.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
28.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+
29.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Теория

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Военно-физическая подготовка населения страны в годы ВОВ. Советские спортсмены на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной войны.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 3. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ДВИЖЕНИЯ

Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.

Тема 5. РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов. Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.

Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 7. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов.

Тема 8. ГИГИЕНА ВОЗДУХА И ВОДЫ

Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха. Микроорганизмы. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения. Гигиенические требования к воде.

Тема 9. ОБЩИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ (ПРИНЦИПЫ) ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.

Тема 10. ТЕНДЕНЦИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Спортивная борьба как часть общественного явления «физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры.

Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней.

Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

Этап начальной подготовки. Этап спортивной специализации (тренировочный). Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.

Методологический базис организации многолетней подготовки в спортивной борьбе. Моделирование в спортивной борьбе.

Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе. Методология физической подготовки в единоборствах. Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов. Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Система спортивной квалификации, как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преимущественности в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации.

Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

Тема 12. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАВНОЦЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ АРСЕНАЛОВ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ СМЕНЫ ВЗАИМНЫХ СТОЕК В ПРОЕКЦИИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ

Алгоритмирование обучения технике бросков и сваливаний в вольной борьбе в условиях встречи с противниками, стоящими в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость. Степень эффективности подготовки борцов греко-римского стиля в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

Тема 13. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы

спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

Тема 14. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.

Тема 15. СИЛА И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки.

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.

Тема 16. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Планирование тренировочного дня. Планирование микроциклов. Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.

Тема 17. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов.

Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в **таблицах 62 - 64**. Классификация методов воздействия на противника, тактики схватки и стилей ведения схватки – **таблицы 65 – 67**.

Таблица 62

Программа тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2-го года

№ неде- ли	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации приемов	Исходное положение	Комбинации приемов
1.	Одноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник - в высоком партере. Атакующий – сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
2.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением		На завершающий переворот забеганием и переходом.
3.		Разнонаправленные, разносторонние диагональные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
4.		Разнонаправленные, разносторонние диагональные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
7.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
8.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные на броски подворотом, сваливания		На завершающий переворот накатом.

		сбиванием.		
9.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
10.		Повторение		Повторение
11.	Одноименная стойка	Однонаправленные усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий – сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
12.		Однонаправленные усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
13.		Однонаправленные усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием		На завершающий переворот накатом.
14.		Однонаправленные усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная стойка	Однонаправленные усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий – сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
17.		Однонаправленные усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
18.		Однонаправленные усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
19.		Однонаправленные усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
20.		Повторение		Повторение
№	Стойка		Партер	
неде-ли	Исходное положение	Действия	Исходное положение	Действия
21.	Одноименная стойка	Ответные однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере,	Ответные однонаправленные приемы после защиты
22.		Ответные разнонаправленные	Противник – лицом к голове	Ответные разнонаправленные

		броски после защиты		приемы после защиты
23.		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»
24.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»
25.		Повторение		Повторение
26.	Разноименная стойка	Ответные однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере, Противник – лицом к ногам	Ответные однонаправленные приемы после защиты
27.		Ответные разнонаправленные броски после защиты		Ответные разнонаправленные приемы после защиты
28.		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»
29.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»
30.		Повторение		Повторение
31.	Одноименная стойка	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий – в низком партере, Противник – лицом к голове	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
32.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»
33.		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
34.		Повторение		Повторение
35.	Разноименная стойка	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)	Атакующий – в низком партере, Противник – лицом к ногам	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (встречные)
36.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «развитии»
37.		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)		Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии» (по ходу)
38-46.	Повторение пройденного материала			

		приемов										
25.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 65

Классификация методов воздействия на противника в спортивной борьбе

Нейтрализовать:

- непрерывными атаками
- опережением
- задерживанием
- угрозами
- сменой поз
- сдерживанием захватом
- сковывающим захватом
- защитами на «выходе»
- защитой на «развитии»

Активизировать:

- входом в комбинацию бросков
- приобретением ближнего захвата
- провоцирующей позой
- ложной атакой
- ложными захватами
- сковывающими захватами
- демонстрацией пассивности

При необходимости:

- измотать
- непрерывными атаками
- угрозами
- висами
- блокирующими захватами
- защитой

Подавить:

- непрерывными атаками
- силой
- скоростью и силой
- атаками со срывами
- захватов
- различными подготовками
- атаками от передвижений
- комбинациями приемов

Обыграть:

- «встречами» на «выходе»
- «обгонами» на «выходе»
- встречами на развитии
- обгонами на развитии
- используя неудачные движения противника
- используя восстановление позы
- используя вырывание из захвата
- за счет скорости

Таблица 66

Классификация тактики схватки в спортивной борьбе

Силы борцов	Маневр силами и средствами	Средства борцов
1	2	3
Антропометрические характеристики	Стратегический фон схватки Разведка сил и средств противника	Объем начальных технических действий
Физические качества	Учет своих сил и средств Оценка обстановки Принятие решения	Объем и разнонаправленность технического арсенала в стойке
Сенсомоторные качества	- в каких разделах техники бороться и каких избегать; - какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами;	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы стоя
Интеллектуальные качества	- какие силы и средства реализовать и какими методами; - темп борьбы во время схватки; - методы психологического воздействия	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полустоя
Нервно-типологические особенности	(подавление-активизация); -методы психологической настройки (то же); - методы маскировки своих сил и средств; - учет косвенных факторов	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полулёжа
Психомоторные качества	Оперативный фон схватки Обеспечение преимущественного исходного положения и методы его достижения: занятие выгодной и удобной позы; Приобретение выгодного захвата	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы в партере
		Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы лёжа
Психологические свойства личности	Каких положений противника не допускать и какими методами	Объем и надежность арсенала вспомогательных технических действий
	Тактический фон схватки	
Тактика нейтрализации атак противника статической превентивной защитой (сковывающими захватами); Маневренной превентивной защитой (маневром по ковру, позами захватами); Статической непосредственной защитой; Динамической защитой; Контрприемами различного состава.		

Классификация стилей ведения схватки в спортивной борьбе

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий
Силовой Скоростно-силовой	Силовой Скоростно-силовой	Темповик Спуртовик	Передвижением Перехватами
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
Встречный темповик Встречный спуртовик	Передвижениями Захватами	Встречный Обгонный	Встречный Обгонный

Теория

Тема 1. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ С СЕРЕДИНЫ 40-Х ГОДОВ ДО КОНЦА 80-Х ГОДОВ XX СТОЛЕТИЯ

Выход на мировую спортивную арену. Возвращение в олимпийское сообщество. Советские спортсмены на Олимпийских играх. Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фаза сердечного цикла. Систолический и минутный объем крови.

Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и в венах. Кровообращение в малом кругу.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

Тема 6. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим работы мышц. Качественная характеристика силовых способностей человека. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц.

Тема 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ

Инструментальные методы исследования и контроля. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях. Метод, моделирующий защиты соперника. Метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением роста соперника. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценки выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий. Полидинамометрия.

Тема 8. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА

Силовые способности. Собственно силовые способности борца. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.

Тема 9. ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Особенности инфекционных болезней.

Тема 10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА

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

Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации в детско-юношеских спортивных школах. Нормативные показатели физической подготовленности юных борцов. Нормативные показатели разносторонней физической подготовленности юных борцов. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

Тема 12. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основные положения и специфика тренировочного процесса в детском

и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущества и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

Тема 13. БАЗОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Систематизация содержания и последовательности тренировочного материала 1-2 года тренировочного этапа подготовки в вольной борьбе (базовая технико-тактическая подготовка). Использование динамической ситуации.

Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты).

Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Тема 14. ТЕКУЩИЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ

Традиционный план тренировочного сбора. Маятниковый план тренировочного сбора. Планирование макроциклов. Планирование тренировочного года. Общие исходные предпосылки.

Традиционный план годичного цикла. Опыт планирования тренировочного года в детских группах. Системный план тренировочного года.

Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности.

Структура тренировочного года.

Тема 15. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для занимающихся в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

Тема 16. УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ К СБИВАЮЩЕМУ ВЛИЯНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации.

Особенности переключения с одного технического действия на другое при выполнении соперником защитных действий. Устойчивость выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приемов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

Тема 17. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 18. АДАПТАЦИЯ МЫШЕЧНОЙ, КОСТНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЕЙ

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

Тема 19. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ

Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений.

Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем.

Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы.

Анализ методик подготовки и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы

совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложнодинамических систем.

Тема 20. ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

Тема 21. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

Тема 22. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов.

Тема 23. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

Тема 24. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленностями нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблице 68.

Таблица 68

Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года по формированию комбинаций из смены стойки, захвата, броска (сбивания)

№ п/п	Исходное положение		Конечное положение		Прием	+	-
	Стойка	Захват	Стойка	Захват			
1.		Шеи и плеча		Туловища	Перевод в партер рывком за руку - сбивание		
2.		Руки двумя руками изнутри		Туловища с рукой	Перевод рывком за руку – бросок прогибом		
3.		Руки двумя руками изнутри		Руки через плечо	Перевод рывком за руку – бросок подворотом.		
4.		Руки двумя руками изнутри		За другую руку	Перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку.		
5.		Шеи и туловища		Шеи и туловища	Перевод нырком – бросок прогибом.		
6.	Повторение пройденного материала						
7.		Шеи и туловища		Руки сверху и шеи	Перевод нырком – бросок подворотом.		
8.		Шеи сверху и плечом (сверху, снизу)		За туловище с рукой	Перевод рывком – бросок подворотом.		
9.		Туловища двумя руками		Туловище двумя руками	Перевод нырком – бросок наклоном.		
10.		Руки двумя руками снизу (сверху)		Захват туловища	Вертушка – сбивание.		
11.		Руки двумя руками снизу (сверху)		Захват туловища	Вертушка – бросок прогибом.		
12.	Повторение пройденного материала						
13.		Руки двумя		Руки через	Вертушка – бросок		

		руками сверху		плечо	подворотом.			
14.		Руки сверху и шеи		Захват рук сверху	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
15.		Руки сверху и шеи		Туловища с руками	Бросок подворотом – сбивание.			
16.		Руки снизу и шеи		Руки и туловища	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
17.		Руки снизу и шеи		Шеи и туловища сбоку	Бросок подворотом – бросок наклоном.			
18.	Повторение пройденного материала							
19.		Руки снизу и шеи		Туловища с рукой	Бросок подворотом – бросок прогибом.			
20.		Руки двумя руками		Туловища двумя руками	Бросок подворотом через плечо – сбивание за туловище.			
21.		Руки двумя руками		Запястья и одноимен- ного плеча изнутри	Бросок подворотом через плечо – бросок через плечи (мельница), вход снаружи.			
22.		Руки сверху и туловища		Туловища с рукой	Бросок подворотом - бросок прогибом.			
23.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом – сбивание.			
24.	Повторение пройденного материала							
25.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом - бросок наклоном.			
26.		Шеи с плечом		Туловища с рукой	Бросок подворотом - бросок прогибом.			
27.		Руки и другого плеча снизу		Руки и туловища	Бросок подворотом - сбивание.			
28.		Туловище двумя руками		Туловища	Бросок наклоном - перевод нырком.			
29.		Туловища с рукой		Руки сверху	Бросок прогибом - бросок вертушкой.			
30.	Повторение пройденного материала							
31.		Плеча сверху и туловища		Туловища	Бросок через плечи – бросок наклоном.			
32.		Туловища с рукой		Шеи с плечом	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
33.		Туловища с рукой		Туловища с рукой	Бросок прогибом – сбивание.			

34.		Туловища с рукой		Руки через плечо	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
35.		Руки и туловища		Руки снизу и шеи	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
36.	Повторение пройденного материала							
37.		Руки и туловища		Руки и туловища	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
38.		Руки и туловища		Руки и туловища	Сваливание захватом – бросок подворотом.			
39.		Руки двумя руками		Руки через плечо	Сбивание – бросок подворотом.			
40.		Шеи с плечом		Туловища с рукой сбоку	Скручивание – бросок прогибом.			
41.		Руки двумя руками		Руки двумя руками	Сбивание – вертушка.			
42-46	Повторение пройденного материала							

Теория

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОСЛЕ РАСПАДА СССР

Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта. Развитие спорта инвалидов.

Тема 2. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и ее течение.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности.

Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

Тема 5. СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению.

Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 7. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом, туризмом.

Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по вольной борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

Тема 9. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объема средств физической и технической подготовки.

Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

Тема 10. БАЗОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата. (содержание технико-тактического материала для раздела программы подготовки). Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки.

Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в греко-римской борьбе. Степень эффективности подготовки алгоритмов технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе.

Тема 11. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ

Планирование четырехлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели и подцелей на каждый год четырехлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы тренировочных сборов.

Тема 12. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 13. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая характеристика систем энергосбережения мышечной деятельности. Алактатная система энергосбережения. Лактатная система энергосбережения. Аэробная система энергосбережения. Мощность, емкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

ТЕМА 14. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

Тема 15. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 17. КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряженность нагрузки, динамика нагрузки. Отдых, как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

Тема 19. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Цели, применение правил, ковер, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в **таблице 69**.

Базовая тактическая подготовка

В литературе по спортивной борьбе вопросы тактики рассматриваются в основном с позиций осуществления сложных технико-тактических действий (СТТД), (А.Н. Ленц, 1963; 1967), в которые включены только описания подготовки к проведению приема, комбинации и контрприемы.

В работе Е.М. Чумакова (1976) делается попытка классифицировать тактику в более широком понятии. Однако все ограничивается методами воздействия путем подавления, маскировки, маневрирования силой, выносливостью, быстротой, техникой и т.д.

В совместных работах с психологами тренеры спортивной борьбы развили представление о тактике путем введения понятия о стилях борьбы., к которым относят комбинационные, темповые, силовые стили (В.Г. Оленик и др., 1983).

Классификационные блоки тактики спортивной борьбы, которые являются матрицей для составления программы по базовой тактической подготовке. В ее основе лежат блоки методов воздействия на противника, стили борьбы и классификации тактических действий в схватке.

На основании содержания классификационных блоков тактики спортивной борьбы предлагается программа базовой тактической подготовки применительно к условиям греко-римской борьбы.

Программа тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4-го года по разделу «Техническая подготовка с учетом тактических методов воздействия на противника, стилей борьбы и тактики схватки»

№ недели	Раздел	Тема
1-2	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3-4		Методы активизации
5-6		Методы изматывания
7-8		Методы подавления
9-10		Методы обыгрывания
11	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
12		Планирование оперативного фона схватки
13-14		Планирование тактического фона схватки
15-16	Стили борьбы	Прямолинейные стили
17-18		Комбинационные стили
19		Активные стили
20		Пассивные стили

Повторение пройденного материала.

Теория

Тема 1. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад и Зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

Тема 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгкость и составляющие ее объемы емкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА

Спортивная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела.

Альпинизм.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических навыков факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление.

Гигиеническое обеспечение при подготовке на тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

Тема 7. ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней взрослости.

Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

Тема 10. ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов вольного стиля с учетом их квалификации и возраста.

Тема 11. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

**Тема 12. КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов греко-римского стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов греко-римского стиля.

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов вольного стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов вольного стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

**Тема 13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

**Тема 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

**Тема 15. НАГРУЗКИ В СПОРТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ
СПОРТСМЕНОВ**

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

Тема 16. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

Тема 17. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

Тема 18. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Ориентировочная схема тренировочного процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Тема 16. УТОМЛЕНИЕ

Дыхание и выносливость. Роль неэнергетических процессов в развитии выносливости. Диагностика утомления.

Этап совершенствования спортивного мастерства, 1-й год

Практика

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев)

Установлено, что наиболее характерной для борцов высокого класса является фигура с относительно короткими ногами, длинным туловищем, короткими руками (кроме вольной борьбы), широкими плечами и средним тазом. Замечена разница в телосложении борцов различных весовых категорий (борцы более тяжелого веса имеют более длинные массивные ноги и более широкий таз). Естественно, что различные виды борьбы накладывают свой отпечаток на телосложение (борцы вольного стиля должны иметь более длинные руки, самбисты и дзюдоисты могут иметь

более длинные ноги). До сих пор в программах и методических рекомендациях по греко-римской борьбе нет алгоритмов для проведения технических действий в условиях смены взаимных длин и пропорций тела и его конечностей. Так, например, при встрече с противником с более длинным туловищем возникает проблема: как захватывать для проведения прогиба и как проводить сам прогиб? Такая же проблема возникает и для борца с более длинным телом. На вышестоящем уровне (после взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость) учитывается рост: средний, длинный, короткий. При определении предпочтительных технических действий целесообразно ограничиваться понятиями: выше противника (1), ниже противника (n). На нижележащем уровне располагаются две равнозначные категории признаков (рис.1).

С одной стороны, это уже знакомые стойки в проекции на сагитальную плоскость, с другой – особенности строения тела атакующего и противника (ширина плеч, таза, длина туловища, длина ног). Всего может быть 144 сочетания.

Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость		
Телосложение атакующего	Соотношение в росте $1\ n \rightarrow n\ 1$	Взаимные стойки в проекции на сагитальную плоскость $l - r; r - l; r - r$
Телосложение противника		

Рис. 1 Подчиненность признаков, влияющих на технико-тактические предпочтения в спортивной борьбе (по Ю.А. Шулике, 1988).

С целью сокращения количества возможных сочетаний было принято три типа, характеризующих пропорции тела борцов среднего роста (в своей весовой категории).

1. Широкоплечие с несколько уплощенной грудной клеткой, тазом средней ширины, с ногами средней длины. ОЦТ располагается в пределах нормы. Такие признаки позволяют при относительно свободном выходе со стартовой позиции (при разгоне) создавать большое ускорение («живую силу снаряда»). Это обеспечивается:

- выгодным приложением мышечных усилий при относительно коротких ногах (по сравнению с легкоатлетами, игроками);
- выгодным приложением мышечных усилий при относительно широком тазе (по сравнению с гимнастами);
- большим радиусом при вращении плечевой оси.

Высокорослые борцы с таким сложением имеют, как правило, относительно длинные ноги и более высоко расположенный ОЦТ. Это дает

определенные преимущества, но ставит проблему повышения устойчивости в атаке и защите.

Низкорослые борцы этого же типа имеют более короткие ноги и более широкие плечи. Это позволяет вести более «силовую» борьбу с приложением усилий в основном к плечевому поясу противника.

2. Среднеплечие имеют длинное цилиндрическое туловище, средней ширины таз, короткие и сильные ноги. Несмотря на сравнительно узкие плечи, плечевые суставы такие борцы обеспечены мощными дельтовидными мышцами. ОЦТ расположен в пределах нормы.

При таком телосложении борцов эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах, вращательные движения в проекции на сагитальную плоскость (за счет мышц сгибателей и разгибателей туловища).

Сравнительно узкие плечи позволяют достаточно легко прорываться на ближнюю дистанцию (особенно с отворачиванием от противника). Высокорослые борцы с таким телосложением встречаются сравнительно редко. Низкорослых борцов с такой фигурой тяжело выводить из равновесия.

3. Узкоплечие имеют широкий таз, массивные и сравнительно длинные ноги. ОЦТ расположен ниже нормы. Встречаются борцы с широкими плечами, но в этом случае они имеют очень короткое туловище. Низкорослые борцы такую фигуру имеют довольно редко.

При таком сложении эффективны приемы с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах без глубокого подхода к противнику с преимущественным элементом перетягивания. Таких борцов тяжело вывести из равновесия.

На данном этапе подготовки снова приходится обращаться к феномену двигательной асимметрии с более детальной расшифровкой собственных возможностей (Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская, 2003; В.Н. Лебедев, 1975; К.Д. Черемит, 1992).

Следует иметь в виду, что моторная асимметрия проявляется в управлении движениями и включает неравенство функции рук, ног, мышц правой и левой половины туловища. Такая конструкция асимметрии компонентов тела сказывается на формировании общего двигательного поведения человека.

В 75% случаев правая рука является ведущей, а отвечающее за ее действия левое полушарие мозга – доминантным. Среди представителей *Homo sapiens* от 5 до 10% левшей и от 15 до 20% - амбидекстров («равноруких»), не всегда, особенно в ситуативных видах спорта, является преимуществом.

Признаками ведущей конечности являются предпочтения при выполнении действия, высокая эффективность усилий, быстрота, точность, доминирование при совместной деятельности. Ведущей руке принадлежит основная роль в сознательном действии при эмоциях. Не ведущая рука более вынослива к статическим усилиям, она служит опорой.

У 70% левшей доминирует левая нога, у 20% правая. У левшей преобладает одноименное доминирование (у 90% - левая, у 7% - правая

нога).

Все вышесказанное должно нацеливать на углубленный анализ врожденных двигательных асимметрий в целях максимально эффективного использования при формировании индивидуального технико-тактического арсенала и при учете индивидуальных возможностей вероятных соперников.

Теория

Тема 1. РОЖДЕНИЕ ВСЕМИРНОГО ПРАЗДНИКА

Игры в Древней Олимпии. Возрождение Олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов Европы, мира или Олимпийских игр.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы в России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике.

Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.

Тема 9. ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 10. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.

Тема 11. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в греко-римской борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в греко-римской борьбе.

Тема 12. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

Стадия базовой подготовки (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации.

Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия

спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).

Тема 13. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов вольного стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль факторов внешней среды.

Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья занимающихся вольной борьбой. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов.

Тема 14. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.

Тема 15. ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ

Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учетом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности.

Пути повышения эффективности подготовки борцов греко-римского стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учетом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов.

Тема 16. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ИЗ БИОЛОГИИ СПОРТА

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.

Тема 17. АМИНОКИСЛОТНАЯ И ПРОТЕИНОВАЯ ЗАГРУЗКА

Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенез. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин – эффективность на грани допинга.

Тема 18. АДАПТОГЕНЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов

животных.

Тема 19. ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ И РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

Тема 20. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

Тема 21. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации силовой подготовки.

Тема 22. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

Тема 23. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Тема 24. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

Тема 25. ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

Тема 26. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-й год

Практика

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником захватов)

На занятиях в соответствии с перечнем возможных в греко-римской борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

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

Теория

Тема 1. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ПРИНЦИПЫ, ТРАДИЦИИ, ПРАВИЛА

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие – традиция древняя и современная.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Подготовка олимпийского резерва по вольной борьбе. Научные исследования по спортивной борьбе. Научно-методическое обеспечение подготовки борцов высокой квалификации.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 4. ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА НА СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

Тема 5. СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В УСЛОВИЯХ Пониженного атмосферного давления (Среднегорья) и при смене поясо-климатических условий

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясо-климатических условий.

Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 7. ГИГИЕНА И ПИТАНИЕ БОРЦОВ

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью

питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.

Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА И КАЧЕСТВЕННЫЕ СТОРОНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости.

Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.

Тема 9. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм. Методика расчета должных норм физиологической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм.

Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок юных борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Тема 10. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.

Тема 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Анализ современной системы подготовки борцов греко-римского стиля

на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов греко-римского стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов. Психологическая подготовка на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.

Тема 12. ДОПИНГ – НЕОПРАВДАНЫЙ РИСК

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

Тема 13. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Разнообразие и преимущества применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 14. ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В МНОГЛЕТНЕЙ И ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.

Адаптация организма спортсмена в течении года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

Тема 15. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТЕЧЕНИИ ГОДА

Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

Тема 16. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковер, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и групповых соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.

Тема 17. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Значение общепедагогических принципов, как отправных положений

деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.

Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

Тема 18. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания.

Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники (либо частичном обновлении ее). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

Тема 19. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов.

Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе.

Возраст и восстановительные процессы.

Тема 20. СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения).

Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях. Спортивные травмы (потертости, ссадины, оmozоленность, ранения и кровотечения, ушибы, растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и

трещины костей, повреждение позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).

Тема 21. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП).

Травмы локтевого сустава. Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза.

Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы.

Повреждения ахиллова сухожилия. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения ЛОР-органов. Травмы глаз.

Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

Тема 22. АДАПТАЦИЯ И ВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

Проблема адаптации. Организация физиологических процессов – фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфраниантные и сезонные биологические ритмы).

Тема 23. АДАПТАЦИОННАЯ ПЕРЕСТРОЙКА БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Трансмеридиальные перемещения, режимы трудовой деятельности и спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменения газовой среды. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Заполярья.

Тема 24. СТРУКТУРА ОЛИМПЕЙСКОГО ЦИКЛА

Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.

Тема 25. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Систематизация наиболее общих представлений о структуре годового цикла тренировки. Сравнительный анализ различных вариантов построения годового цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

Этап совершенствования спортивного мастерства, 3-й год

Практика

ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы)

В соответствии с тренировочным планом на тренировке стабилизируются умения и навыки реализации своих методов воздействия на противника и собственных стилей борьбы.

Группе «противников» дается задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) метода воздействия на противника или стиля борьбы.

«Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки стили борьбы и методы воздействия на противника. При этом он может построить свою тактику на срыве попыток противника навязать ему свой метод или стиль, а может согласиться с ним, если уверен в том, что может переиграть противника в противоборстве.

Как и в предыдущем разделе, эти задания отрабатываются только в части занятия. Остальное время отводится на индивидуальную подготовку в соответствии с индивидуальными планами подготовки к предстоящим соревнованиям.

Теория

Тема 1. МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ

ДВИЖЕНИЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по вольной борьбе.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. ФИЗИОЛОГИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система.

Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия «выносливость». Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 6. СИСТЕМА ОТБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Тема 7. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю состояния здоровья.

Тема 8. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в вольной борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Тема 9. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Что нужно знать, отправляясь в баню. Что такое баня?

Пар, который лечит. Методика банной процедуры. Как запарить веник? Как правильно париться веником? Чем заменить веник?

Растиратель-массажер-мочалка. Самомассаж с помощью массажера-дорожки. Растирание рукавицей.

Баня в спорте. Питьевой режим в бане. Самоконтроль и закаливание.

Тема 10. ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ И РАЗРЕШЕНИЕ НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма.

Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.

Тема 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.

Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Пассивная борьба. Запреты и запрещенные приемы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг).

Тема 13. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки – разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.

Тема 14. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности – основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-эстетического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

Тема 15. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И НЕКОТОРЫХ СВЯЗАННЫХ С НИМИ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями.

Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять равновесие). Пути совершенствования «чувства пространства» и пространственной точности движений.

Тема 16. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта.

Тема 17. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТДЫХА

Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидропроцедуры и другие средства восстановления.

Тема 18. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учетом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности.

Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (состояние здоровья, физическое состояние, состояние тренированности). Организация самоконтроля.

Тема 19. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ – ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ ВОЛНООБРАЗНОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ

Параметры биологических ритмов. Биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Биологические ритмы в деятельности системы дыхания. Взаимосвязь ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпатoadреналовой системы.

Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость биологических ритмов кардиореспираторной системы к воздействию факторов внешней среды. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпатoadреналовой систем в формировании биологических ритмов. Взаимосвязь биологических ритмов с сезонными ритмами. Природа происхождения и механизм формирования биологических ритмов.

Тема 20. ПРОГНОЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И УПРАВЛЕНИЕ ЭТИМ СОСТОЯНИЕМ

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология и здоровье человека.

Тема 21. ДВОЙНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ УПРАВЛЯЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ – КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ И РЕШЕНИЮ ОСНОВНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ СПОРТА

Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок – важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.

**Тема 22. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СИСТЕМАТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ ПАРАМЕТРОВ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В
ДОКУМЕНТАХ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета.

Тема 23. ФАКТОРЫ НАДЕЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Морально-политические качества, как генеральный фактор надежности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость, как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации, как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций, как фактор надежности спортивной деятельности.

Социально-психологические компоненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена, как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов, как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства

Практика

**ПРОГРАММА ПО КРУГОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ТРЕНИРОВКЕ, ОСНОВАННОЙ НА УЧЕТЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-
СМЫСЛОВОЙ МОДЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРТБЕ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Тренировочный процесс ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, но с обязательным использованием 1 раз в неделю круговой тренировки с местами согласно пространственно-смысловой модели технико-тактической деятельности (не выходя за рамки временных параметров).

Критерии оценки эффективности:

- количественный показатель эффективности (КОПЭ);
- техническая разнонаправленность ($P_{\text{тех}}$);
- способность бороться с противниками в различных стойках и проекции на горизонтальную плоскость ($P_{\text{гориз}}$);

- способность бороться с противниками в различных стойках и проекции на сагитальную плоскость ($P_{\text{верт}}$);
 - способность не проигрывать во всех классификационных разделах борьбы ($P_{\text{разд}}$);
 - соревновательные результаты по показателю выигрышность (B).
- Кроме того, каждый борец должен выполнять определенную роль защищающегося в положениях нижнего:
- полустойке;
 - в партере (причем на него должны нападать, находясь лицом в сторону его головы и в сторону его ног);
 - на мосту (причем его должны дожимать, находясь сбоку, поперек, с головы).

АВТОНОМНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наиболее удобным методом подготовки борца на автономном этапе является метод круговой технико-тактической тренировки. Она является содержательной и эмоциональной основой в организации региональной (децентрализованной) подготовки борцов (И.И. Иванов), 2002).

В спортивной борьбе для достижения соревновательного результата главенствующее значение имеет качество технико-тактической подготовленности и психологическое обеспечение способности реализовать технико-тактические умения, что в итоге и оценивается.

Не обладая достаточной психологической готовностью к единоборствам, обученный борец может также не реализовать технико-тактические умения в соревновательной схватке, будет вести ее скованно, также потратит массу энергии на закрепощение своих мышц и будет оценен как невыносливый. При том условии, что борец высокого класса по своим функциональным показателям соответствует элементарным модельным требованиям, основная его задача – быть технико-тактически подготовленным к встрече не только с вероятными соперниками, но и к встрече с любым незапланированным соперником. Индивидуальная подготовка против наиболее вероятных противников может пройти впустую в связи с отсутствием на будущих соревнованиях ожидаемого соперника, а появление нового окажется неприятной неожиданностью. Как правило, в секции имеется «набор» спарринг -партнеров, владеющих привычными для членов коллектива приемами и тактическими предпочтениями. Это приводит к невольному противопоставлению эффективной защите, а это, в конечном счете, приводит атакующего борца к неуверенности в эффективности атакующего приема и к исчезновению коронных приемов. Таким образом, произвольное формирование индивидуальных технико-тактических комплексов не может обеспечить надежности соревновательной деятельности.

В связи с вышеизложенным целесообразно организовывать технико-тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был

побывать в течении тренировки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях.

Кроме того, учитывая возможность возникновения монотонности в связи с длительным пребыванием на борцовском ковре, а также для более глубокого закрепления полученных навыков, необходимо чаще менять задания с тем, чтобы повысить эмоциональный фон занятия.

С целью более эффективной реализации идеи круговой технико-тактической тренировки наиболее удобной считается классификационная система Ю.А. Шулики (1988; 1993; 1994), в которой за основу приняты взаимные положения, характерные для разделов борьбы.

В греко-римской борьбе к таким положениям относятся:

- борьба стоя;
- борьба полустоя (с дифференцировкой действий находящегося в положении стоя и находящегося на коленях);
- борьба в партере (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего);
- борьба лёжа (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего).

В ходе круговой технико-тактической тренировки, с учетом пространственно-смысловой модели в классификационных разделах спортивной борьбы, следует организовать технико-тактический тренинг со сменой всех взаимных положений независимо от индивидуальной предрасположенности борцов, тем самым можно будет добиться более высокой помехоустойчивости их соревновательной деятельности.

Такая методика должна обеспечить быструю приспособляемость при попадании в условиях технико-тактических особенностей каждого классификационного раздела борьбы и способность к плавному переходу от одного взаимного положения к другому, что обеспечивает высокую надежность борьбы.

Круговая технико-тактическая тренировка на основе модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе

1. Взаимная одноименная стойка (оба прямо)
2. Высокий партер, верхний – сбоку, лицом к голове
3. Низкий партер, верхний сбоку, лицом к голове
4. Взаимная одноименная стойка (противник на коленях)
5. Взаимная разноименная стойка (противник согнут)
6. Уходы от дожима с удержания сбоку
7. Дожимы и удержания сбоку
8. Высокий партер, противник – сбоку, лицом к голове
9. Высокий партер, верхний сбоку, лицом к ногам
10. Низкий партер, противник с головы – сбоку
11. Низкий партер, верхний сбоку, лицом к ногам
12. Дожимы и удержания с головы
13. Взаимная одноименная стойка (борец на коленях)

14. Низкий партер, верхний сбоку, лицом к голове
15. Взаимная разноименная стойка (оба – прямо)
16. Уходы от дожима с удержания сбоку, спиной к противнику
17. Высокий партер, противник – сбоку, лицом к ногам
18. Дожимы и удержания с головы, спиной к противнику
19. Взаимная разноименная стойка (противник – согнут)
20. Высокий партер, противник – сбоку, лицом к ногам
21. Низкий партер, противник с головы – сбоку
22. Уходы от дожима с удержания головы
23. Взаимная разноименная стойка (борец – на коленях)
24. Высокий партер, противник – с головы, сбоку
25. Взаимная разноименная стойка (противник на коленях)
26. Уходы от дожима с удержания с головы, спиной к противнику
27. Низкий партер, противник сбоку, лицом к ногам
28. Высокий партер, верхний с головы – сбоку

В тренировочном процессе необходимо включать задания с противопоставлением противников, навязывающих нестандартные захваты и имеющих различную длину тела и его пропорции.

Теория (*весь период*)

Тема 1. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ В РОССИИ, ИХ НАСЛЕДИЕ

Наследие летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г. (решение о выборе столицы, талисман Московской Олимпиады, материальное наследие, спортивное наследие Олимпиады). Наследие зимних Олимпийских игр Сочи-2014 (выборы столицы XXII зимних Олимпийских игр 2014 г., наследие игр, эстафета олимпийского огня).

Спортивное наследие Всемирной универсиады 2013 г. в Казани (развитие студенческого спорта и спортивное наследие, объекты универсиады, виды спорта, по которым разыгрывались медали, инфраструктура).

Тема 2. СООТНОШЕНИЕ СИЛ НА ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки.

Тема 3. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

Тема 4. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Исходные положения элементов двигательной деятельности спортсменов при управлении их подготовкой. Теоретические аспекты построения системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Функциональная схема системы управления. Модель как основной фактор управления. Закономерности функций управления с помощью модели.

Тема 5. АВТОНОМНАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Модель технико-тактической деятельности и адекватный педагогический контроль, как ориентир на этапе высшего спортивного мастерства.

Тема 6. АНАЛИЗ СЛОЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Функциональный анализ управляемой системы движений. Структурный анализ управляемой функциональной системы движений. Анализ системы движений.

Тема 7. ДИНАМИКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление.

Восстановительный период. Критерии готовности к повторной работе. Физиологические изменения в организме при мышечной деятельности. Физиологическая характеристика единоборств.

Тема 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Вопросы психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Мотивация спортивной деятельности. Эмоции в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсмена. Интеллектуальная сфера спортсмена.

Индивидуально-типологические особенности спортсмена и их учет в спортивной деятельности. Организационные основы функционирования спортивной борьбы, как части физкультурно-спортивного движения и государственной политики.

Тема 9. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

Психологические особенности деятельности тренера. Психологические особенности личности тренера. Стили управления тренера. Формы педагогического воздействия тренера на спортсменов.

Тема 10. ПИТАНИЕ В СПОРТЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основы правильного питания спортсмена (белки, жиры, углеводы, растительная клетчатка). Энергозатраты спортсмена и сбалансированное питание. Диеты и работоспособность. Углеводные добавки при физической нагрузке. Загрузка «углеводного» окна. Биоритмология питания спортсмена.

Тема 11. АПИПРОДУКТЫ В СПОРТЕ

Мёд. Пыльца и перга. Маточное молочко. Прополис. Апипродукты и физическая работоспособность.

Тема 12. СОРЕВНОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ И НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода.

Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.

Тема 13. ДОПИНГ В СПОРТЕ: ИСТОРИЯ, СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ

История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Распространение допинга в спорте. Борьба МОК с применением допинга. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA)

Тема 14. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Анализаторы. Общая характеристика деятельности анализаторов. Слуховой, вестибулярный, зрительный, двигательный анализаторы. Висцеральный, болевой, температурный, тактильный, обонятельный и вкусовой анализаторы. Значение различных анализаторов при занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. СРЕДНЕГОРЬЕ, ВЫСОКОГОРЬЕ И ИСКУССТВЕННАЯ ГИПОКСИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ

Адаптация человека в высокой гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор.

Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки

спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки.

Тема 16. ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма.

Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

Тема 17. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

Тема 18. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 19. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности. Контроль технической подготовленности. Контроль тактической подготовленности. Контроль психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 20. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основные различия этапов и микроциклов. Технология применения системы формирования специальной готовности. Определение цели подготовки и разработка целевых заданий. Классификация уровня тренировочных заданий. Составление графического плана тренировочного года. Реализация тренировочного плана. Корректировка плана тренировки.

Планирование мезоциклов. Маятниковые микроциклы.

Тема 21. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

Тема 22. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Организация и проведение соревнований. Планирование соревнований (общие требования к проведению соревнований, расчет времени на проведение соревнований).

Тема 23. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка). Предварительные замечания и задачи. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методика воспитания собственно силовых способностей. Об особенностях методики силовой подготовки при воспитании некоторых комплексных способностей.

Воспитание скоростных способностей. Воспитание быстроты двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Задачи и ограничительные условия при воспитании гибкости. Средства и методы.

О понятии, критериях и требованиях к выносливости в спорте. Особенности состава средств. Определяющие черты методики. Методические особенности общеподготовительного раздела воспитания выносливости. Методические особенности специально-подготовительного раздела воспитания выносливости. Собственно соревновательный раздел в методике воспитания выносливости. О сочетании разделов воспитания выносливости.

Тема 24. РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТЕ

Темперамент и его свойства. Общая характеристика темперамента. Типология темпераментов. Темперамент и способности к спортивной деятельности.

Общая характеристика способностей. Свойства темперамента как способности к спортивной деятельности. Темперамент и динамика спортивной деятельности. Темперамент и приспособление к требованиям деятельности в различных условиях. Темперамент и обучение движениям. Темперамент и мотивация деятельности в спорте.

Общая характеристика мотивации в спортивной деятельности. Взаимное влияние мотивации и темперамента на деятельность в спорте. Темперамент и соревновательный стресс. Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом. Роль темперамента во влиянии стресса на эффективность деятельности. Управление стрессом в соревнованиях и темперамент. Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте.

3.9. Психологическая подготовка борцов

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Подготовка спортсмена высокой квалификации – длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагополучие в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной тренировки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в ходе чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности в трудных ситуациях проявлять морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и настроиться на их полную реализацию в соревновательной деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;

- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим, спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств борцов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовки к действиям с учетом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности. Некоторые спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов,

сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схваткам. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д. непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям – это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы изучения свойств нервной системы и темперамента. Научно обоснованное влияние темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить спортивные результаты.

3.9.1 Выявление индивидуальных свойств личности

Современный уровень физических и соревновательных нагрузок сопровождается высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к сдвигам и перенапряжению физиологических систем, снижению функционального состояния организма в целом.

В современном спорте высших достижений существует много подходов к исследованию зависимости результатов соревновательной деятельности от типов темперамента спортсменов.

На современном этапе развития спорта высших достижений тренер заинтересован в проведении специального тестирования спортсменов с целью одномоментного получения как стратегической информации, отражающей потенциальные возможности и способности отдельных спортсменов или команды в целом, так и оперативных данных о психоэмоциональном состоянии каждого спортсмена.

Тексты должны быть простыми, доступными, информативными, а полученные показатели одновременно отражать интегральное, текущее и оперативное состояние спортсмена. Используемый в настоящее время тест Г.Айзенка базируется на комплексном раскрытии психологического статуса спортсмена.

3.9.2 Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца

На современном этапе развития спортивной борьбы в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает постоянное совершенствование методики тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности. Использование средств и методов подготовки и совершенствования различных сторон подготовки борцов могут стать тормозом на пути спортивного роста, если своевременно не учитывать индивидуально-своеобразные свойства личности спортсменов.

При этом особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки. В современных условиях при огромной мотивации к занятиям спортивной борьбой среди подростков и молодёжи важным является благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учётом типа темперамента.

От типов темперамента спортсмена зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к спортсмену требований. Известная степень приспособления темперамента к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента.

Основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование индивидуального стиля. Одно из условий формирования индивидуального стиля борца – это учет свойств темперамента. Выбор приемов и способов выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют темпераменту борца – залог успешных спортивных выступлений.

Одно из важнейших условий возникновения индивидуального стиля – сознательное творческое отношение к выполняемой работе. Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть успешных результатов.

Существует ряд особых психолого-педагогических принципов, на которых основано воспитание индивидуального стиля борца. Одна из основных задач тренировки заключается в том, чтобы путем формирования индивидуального стиля в наибольшей степени приспособить темперамент спортсмена к объективным требованиям спортивной деятельности.

Высококвалифицированные борцы обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения бросков, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением, которое приводит к высоким достижениям. При этом особо важную роль играет психологическая подготовка борцов, особенно в период соревнований.

Ведущими и необходимыми факторами психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются:

- психологическая самоподготовка, которая включает в себя психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями;
- воздействия тренера с целью предупреждения психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь спортсмену в оценке своих сил;
- помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.

Тренировочная и спортивная деятельность борцов характеризуется значительной индивидуальностью при единых требованиях, предъявляемых условиями спортивной подготовки. Так, при изучении индивидуально-своеобразных свойств психики борцов обнаруживается, что высоких спортивных результатов достигают спортсмены с различной подвижностью нервных процессов. При этом, если подвижным спортсменам удавалось избегать поражений на схватках благодаря действиям, то инертные

добивались аналогичного эффекта в результате хорошо продуманных приемов и тактики ведения борьбы.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течении всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку.

3.10. Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению о том, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно эффективно. Кроме того, повышение уровня специальной работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья и функционального состояния, повышению риска получения спортсменом травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение их полноценного восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект – это применение средств восстановления в период соревнований для направленного влияния перед их началом, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;

- второй аспект – применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле.

Имея в своем арсенале подробную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления. Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будет зависеть от способности борца переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

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

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

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

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие

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

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, **во-первых**, фазности и гетерохронности процессов

восстановления и адаптации в ходе тренировки; **во-вторых**, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; **в-третьих**, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущие основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

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

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

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

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К **психопрофилактическим средствам** восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различно направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;

- видео- и аудиопсихическое воздействие;

- оптимизацию условий тренировки и соревнований;

- создание в коллективе благоприятного психологического климата;

- учет совместимости спортсменов;

- индивидуальные и групповые беседы;

- применение цветовых и музыкальных воздействий;

- оптимизацию быта и отдыха.

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

- эргогенная диететика (рациональное питание);

- витаминизация;

- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);

- физиологические средства восстановления.

Применяемые **физиологические средства** восстановления можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике:

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородно-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий улучшению периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, улучшению трофики тканей и повышению мышечной силы;

- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности, борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;

- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;

- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

1. Расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который позволяет лучше воспринимать повышающиеся физические нагрузки.

2. Повышению физической работоспособности.

3. Совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

4. Тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления.

5. Повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаливающего эффекта.

6. Профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней подготовки, цикл тренировки и его

направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют выбирать восстановительные средства, опираясь на общие принципы их использования.

Таковыми принципами в спортивной практике выступают следующие:

- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);
- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);
- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапов подготовки;
- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (во избежание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабления естественной способности к восстановлению).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;
- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться различные восстановительные средства местного воздействия применять чаще, чем восстановительные средства общей направленности;
- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства. Если это происходит сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течении первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

Однако в течении последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов среды;

- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых, путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания;

- использование индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:

- а) **стратегического назначения** – анаболизирующие средства нестероидной структуры, актопротекторы, психостимуляторы, белково-пептидные гормоны (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

- б) **тактического назначения** – витамины и метаболические белково-витаминно-минеральные комплексы, энергетические продукты, углеводно-белково-пептидные смеси, адаптогены, ноотропы и антиоксиданты, иммуномодуляторы, гепапротекторы, а также препараты, корректирующие функции органов и систем организма.

Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки; 1,8-2 г жиров на 1 кг массы тела; 10-11,8 г углеводов на 1 кг массы тела).

Применение фармакологических средств должно быть тесно связано с уровнем здоровья спортсмена (в т.ч. наличием тех или иных хронических заболеваний), а также с периодами и этапами подготовки.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности спортсмена и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования.

Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций. Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения.

После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для спортсменов является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки борцов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов), выражается в возрастании функционального напряжения и развитии наибольшего утомления спортсменов.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой

сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры – ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

К здоровью занимающихся спортивной борьбой предъявляют большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнения;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла;

- после макроцикла;
- перманентно.

После тренировочного микроцикла, макроцикла или соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купание, терренкур; могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Примерные комплексы восстановления представлены в **таблице 70**.

Таблица 70

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время	Суть процедуры
1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды примерно в следующих сочетаниях:
	- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;
	- сауна, массаж, амплипульстерапия;
	- сайна, бассейн, электрофорез;
	- гальвано-виброванна, сегментарный массаж, акупунктура;
	- контрастный душ, баромассаж, гальванизация;
	- амплипульстерапия, циркулярный душ, локальный массаж;
	- ножные ванны, вибромассаж, электроакупунктура;
	- подводно-струевой массаж, дождевой душ, магнитотерапия;
	- общий массаж, сауна, электроакупунктура;
	- контрастная ванна, локальный массаж, дидинамотерапия;
	- индуктотерапия, сегментарный массаж, теплый душ;
- баромассаж, гигиенический душ, УФО	

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- **массаж** – классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

- *душ* – гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

- *ванны* – контрастные, гальванованны, виброваны, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;

- *бассейн*;

- *электросветопроцедуры* – электростимуляция, дидинамотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроакупунктура;

- *ингаляции*.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом сборной команды по согласованию с главным тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки по определенной схеме (**таблица 71**).

Таблица 71

**Принципиальная схема применения фармакологических средств
на этапах подготовки**

Группа препаратов	Механизм действия
1	2
<i>1. Восстановительный микроцикл</i>	
Витамины, коферменты	Катализируют биохимические реакции в организме, устраняют витаминный дефицит
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации, регулируют функциональное состояние центральной нервной и эндокринной системы
Парентеральное питание	Способствует очищению организма от метаболических шлаков, компенсирует недостаток компонентов белкового, углеводного и электролитного обмена
Психомодуляторы	Нормализуют функциональное состояние центральной нервной системы после значительных психоэмоциональных нагрузок
Иммуномодуляторы	Корректируют клеточно-гуморальный иммунитет
Препараты по индивидуальным показателям	Регулируют функциональное состояние и оказывают лечебный эффект на соответствующие органы и системы организма спортсменов
<i>2. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям</i>	
Витамины, коферменты	Регулируют метаболизм углеводов и липидов
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации организма, процессы восстановления (особенно в неблагоприятных условиях внешней среды, при резких изменениях климато-поясных зон)
Энергетические продукты, интермедиаты	Создают энергетическое депо, ускоряют липолиз, способствуют повышению сократительной функции мышц

Парентеральное питание	В определенных ситуациях способствует созданию депо гликогена и липидов в организме
3. В соревновательном периоде	
Адаптогены	Стимулируют функциональное состояние центральной нервной системы, обладают также известным психостимулирующим действием, ускоряют процессы восстановления
Энергетические продукты, интермедиаты	Обеспечивают высокую сократительную функцию мышечных волокон, ускоряют процессы срочного восстановления
Ноотропы, антиоксиданты	Способствуют транспорту и экономной утилизации кислорода, нормализуют метаболические процессы в головном мозге, улучшают микроциркуляцию крови
Психомодуляторы (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы, повышают психо - физическую устойчивость. Обладают антистрессовым действием.
Белково-пептидные гормоны (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют гликолиз, переход гликогена в глюкозу, повышают работоспособность и психическую устойчивость
Парентеральное питание	Способствует срочному восстановлению работоспособности между стартами, нормализует белковый, липидный и электролитный метаболизм

Ниже приводится рекомендуемый перечень продуктов для питания квалифицированных спортсменов в условиях централизованной подготовки (таблица 72).

Таблица 72

Набор продуктов для питания спортсменов сборных команд России

№	Продукты	№	Продукты
1	2	3	4
1.	Мясо высших сортов без костей телятина 1 кат.; вырезка (говядина 1 кат.); свинина мясная; баранина мясная	23.	Овощи свежие в ассортименте: морковь, капуста белокочанная, цветная; огурцы; томаты; перец сладкий, зеленый, красный; свёкла; лук репчатый, зеленый; чеснок; кабачки; баклажаны; горошек зеленый; редис; редька; зелень (петрушка, сельдерей, салат, укроп, кинза, ревеня)
2.	Мясные субпродукты (по выбору): язык говяжий; печень говяжья; почки говяжьи; мозги говяжьи	24.	Картофель
3.	Кость пищевая	25.	Фрукты свежие (абрикосы, вишня, черешня, яблоки, груши, сливы, хурма,

			гранаты, банан, арбуз, инжир, дыня)
4.	Птица (куры, цыплята, индейка)	26.	Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты)
5.	Мясные продукты (по выбору): колбасы вареные; полукопченые колбасы; твердокопченые свинокочености; ветчина, карбонат	27.	Ягоды (виноград, клюква, смородина, брусника, клубника, крыжовник, малина, черноплодная рябина, облепиха)
6.	Рыбопродукты (по выбору): рыба свежая (сазан, карп, лещ, окунь, щука, сом, карась, толстолобик, форель); рыба свежемороженая (осетровые породы, нототения, треска, навага, окунь морской)	28.	Грибы белые сушеные
7.	Балычные изделия	29.	Соки фруктовые и овощные в ассортименте
8.	Икра осетровая	30.	Консервы овощные (томаты, огурцы, черемша, маслины, оливки, горошек)
9.	Икра кетовая	31.	Консервы фруктово-ягодные (по выбору), джемы, конфитюры и др.
10.	Сельдь	32.	Компоты консервированные
11.	Морепродукты (крабы, кальмары, креветки, морская капуста)	33.	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)
12.	Молоко и кисломолочные продукты (по выбору): кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша	34.	Консервы рыбные в масле (шпроты, сардины)
13.	Сметана 20-25%	35.	Сахар
14.	Творог нежирный	36.	Кондитерские изделия (по выбору): шоколад, конфеты, зефир, пастила, халва, мармелад
15.	Сыры (российский, голландский, костромской)	37.	Крупы и бобовые (овсянка, гречка, рис, пшено, горох, фасоль)
16.	Сливки 10%, 20%	38.	Мука и макаронные изделия
17.	Яйцо диетическое	39.	Хлебобулочные изделия: хлеб ржаной, хлеб пшеничный
18.	Масло сливочное несоленое	40.	Мучные кондитерские изделия (пирожные, торты, кексы и др.)
19.	Масло топленое	41.	Минеральные воды (боржоми, нарзан, эссентуки)
20.	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное)	42.	Кофе, чай, какао
21.	Мед	43.	Соль
22.	Орехи (грецкие, фундук, кедровые, миндаль, фисташки, арахис)	44.	Пряности, специи

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок – для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

3.11. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В **таблице 73** приводится примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Таблица 73

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий	перед	Тренер в группе

	по антидопинговой тематике для спортсменов	соревнованиями	
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.12. Инструкторская и судейская практика

Программа спортивной подготовки имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации, осуществляющие спортивную подготовку должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в **таблице 74**.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта «Спортивная борьба»**

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от

одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность спортсмена к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для волейбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

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.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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 тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. 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 спортсмена 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.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами и специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

В течении года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе 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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

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 греко-римской борьбе;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и

определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в **таблицах 75-85**.

Таблица 75

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег на 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 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)
Силовая выносливость	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	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)

Таблица 76

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 17 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 47 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Вис на согнутых (угол 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 полу (не менее 9 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 153 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,85 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)

Таблица 77

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег на 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 14 с)

	Бег 1500 м (не более 7 мин 44 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Вис на согнутых (угол 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 полу (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 156 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)

Таблица 78

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 год

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

Таблица 79

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 05 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 5,4 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

Таблица 80

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 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 6,4 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,6 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 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 44 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,4 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

Таблица 81

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег на 60 м (не более 9,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 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 6,6 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 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,6 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 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 82

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1 год

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

Таблица 83

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
--	---------------------------------------

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
	Бег на 60 м (не более 9,2 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,4 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 410)
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 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x 800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 43 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 22 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 49 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 15 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастер спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса

Таблица 84

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 3 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег на 60 м (не более 9,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,2 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 430)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с)
	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x 800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 38 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)

	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 24 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 7,3 м)
Силовая выносливость	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 51 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 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 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастер спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса

Таблица 85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) 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

Нормативы по технической подготовленности для зачисления, перевода на этапы спортивной подготовки приведены в **таблице 86**.

Таблица 86

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	ТЭ (ЭСС)				ЭССМ	ЭВСМ
			1 год	2 год	3 год	4 год		
1	10 кувырков вперед (сек)	5	17,2	16,5	16,2	16,0	15,6	15,0
		4	17,9	17,2	16,9	16,7	16,0	15,5
		3	18,8	18,5	17,8	17,6	17,2	16,0
		2	19,3	19,1	18,3	18,1	17,8	16,5
		1	20,0	19,8	19,2	19,0	18,4	17,1
2	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	5	13,5	11,5	10,8	10,0	9,5	8,5
		4	15,5	12,1	11,8	11,0	10,5	9,5
		3	17,5	13,2	13,5	12,0	11,5	10,5
		2	18,0	15,0	14,5	13,0	12,5	11,5
		1	18,5	16,0	15,5	14,0	13,5	12,5
3	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек)	5	16,0	16,0	15,5	15,0	15,0	14,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0	16,0	15,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0	17,0	16,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0	21,0	20,5
		1	39,5	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	5	27,0	23,0	23,0	22,0	20,0	18,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0	25,0	23,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5	36,0	33,5
		1	46,0	45,5	44,0	41,5	40,0	39,0
5	10 бросков манекена (сек)	5	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1	24,1	23,4

		3	38,0	38,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0	33,5	30,5
		1	48,0	47,5	44,0	43,0	40,0	36,5
6	10 кувырков назад (сек)	5	18,2	18,0	18,0	18,0	20,0	20,0
		4	20,5	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0
		3	22,0	22,0	22,0	22,0	24,5	24,5
		2	24,5	24,0	24,0	24,0	27,0	27,0
		1	27,0	26,5	26,5	26,5	30,0	30,0
7	Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек)	5	15,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0
		4	16,5	15,5	15,5	15,5	16,5	16,5
		3	18,0	17,0	17,0	17,0	18,0	18,0
		2	19,5	18,5	18,5	18,5	19,5	19,5
		1	20,0	19,5	19,5	19,5	20,0	20,0

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп подготовки)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

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

Перевороты с моста:

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

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

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

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

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

Техника выполнения технико-тактических действий

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

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

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

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

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

В качестве тестов для девушек и женщин можно использовать те же упражнения, что и для мужчин, но ориентироваться при оценке результатов тестирования на то, что нормативы для женщин примерно на 20% ниже мужских.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

восстановительных средств
выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н « о Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

Основная литература

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Вольная борьба. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 132 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. – М.: советская Россия, 1987. – 160 с.
5. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. техника классической борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
6. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990. – 304 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КПКУ, 1995. – 213 с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
11. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
12. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
13. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1976. – 424 с.

14. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
19. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

Дополнительная литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.
3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
4. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
5. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
6. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед.наук / В.С. Бакулин. – Волгоград, 2012. -301 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
11. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. – 27 с.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
13. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
14. Иванов И.И. повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля :дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
15. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
16. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
17. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
18. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
19. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.
20. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.
21. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
22. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
23. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
- 24.

25. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. М.: ФиС, 1976. – 112 с.
26. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления. М.: ФиС, 1981. – 189 с.
27. Мамиашвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд.пед.наук / М.Г. Мамиашвили. – М., 1998. – 22 с.
28. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
29. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
30. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации – М., 2000. – 32 с.
31. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
32. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.
34. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности. А/ реф.дисс.канд.пед.наук. – М.: 1997. – 22 с.
35. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
36. Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 272 с.
37. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
38. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
40. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
41. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирова-

ние массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.

42. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменов высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. – 74 с.

43. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.

44. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.

45. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

46. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс...канд.пед.наук. – Омск, 1991. – 18 с.

47. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А. Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.

48. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.

49. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996). – Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.

50. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.

51. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

52. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилюяна. – Малаховка, 1993. – 82 с.

53. Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд.пед.наук. – М., 1986. – 19 с.

54. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.

55. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.

56. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодарс.книж.изд., 1988. – 142 с.

57. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. – 452 с.

58. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.

59. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. – 250 с.

60. Юшков О. П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23

5.2. Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
6. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).