



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 15 им. В.И. АЛЕКСЕЕВА»**

Принято  
на общем  
тренерском совете  
№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная (греко-римская) борьба**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации  
от 30 ноября 2022 года № 1091)*

Срок реализации Программы:  
**4 года**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
Инструктор-методист **Байва Н.С.**

## Содержание

1.1. Общее положение.....	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. .	6
2.Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.Объем дополнительно образовательно Программы спортивной подготовки ....	8
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования. ....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. (Приложение № 1).....	11
2.5.Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2) .....	13
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение № 3).....	13
2.7.Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. ....	15
3. Система контроля.....	17
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. ....	17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. ....	19
4.Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» .....	24
(Приложение № 4).....	24
5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	55
6.2. Список Интернет-ресурсов .....	56

Приложение № 1 .....	57
Приложение № 2 .....	59
Приложение № 3 .....	62
Приложение № 4 .....	64

## 1.1. Общее положение

Греко-римская борьба – олимпийский вид спорта, европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная (греко-римская) борьба (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной (греко-римской) борьбы с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1091<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Как вид спорта спортивная (греко-римская) борьба выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивная (греко-римская) борьба представлен в таблице № 1.

Дисциплины вида спорта – спортивная (греко-римская) борьба  
(номер - код – 026000161 1Я)

Таблица №1

Дисциплины	Номер-код
до 32 кг	0260431811Ю
до 35 кг	0260441811Ю
до 38 кг	0260451811Ю
до 41 кг	0260471811Ю
до 42 кг	0260461811Ю
до 44 кг	0260481811Ю
до 45 кг	0260491811Ю
до 48 кг	0260501811Ю
до 51 кг	0260511811Ю

до 52 кг	0260531811Ю
до 55 кг	0260521811А
до 57 кг	0260571811Ю
до 60 кг	0260551611А
до 62 кг	0260581811Ю
до 63 кг	0260561811А
до 65 кг	0260591811Ю
до 67 кг	0260601611А
до 68 кг	0260611811Ю
до 71 кг	0261641811Ю
до 72 кг	0261671811А
до 75 кг	0261651811Ю
до 77 кг	0260661611А
до 80 кг	0261661811Ю
до 82 кг	0260541811А
до 84 кг	0260621811Ю
до 85 кг	0260631811Ю
до 87 кг	0262151611А
до 92 кг	0262161811Ю
до 96 кг	0260641811Ю
до 97 кг	0262171611А
до 100 кг	0260651811Ю
до 110 кг	0262181811Ю
до 120 кг	0262191811Ю
до 130 кг	0261681611А

абсолютная категория	0260671811М
командные соревнования	0260681811М

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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 спортсменов, 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;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной (греко-римской) борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной (греко-римской) 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-общественников и судей по спортивной (греко-римской) борьбе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, 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, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. 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.

## **2.Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки таблица №2.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

2.2.Объем дополнительно образовательно Программы спортивной подготовки таблица №3

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

**2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.



Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1, Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год				
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток			

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. (Приложение № 1)**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.



1.	Общая физическая подготовка %	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка %	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях %			2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка %	5-6	6-8	1-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика %			2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

## **2.5.Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)**

### **2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (Приложение № 3)**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся 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 преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

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

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной (греко-римской) борьбы, правила поведения на ковре и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** 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 должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение 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, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, 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 и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение 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.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - 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 упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение 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 супер компенсации.

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 юных 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 игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

**Педагогические средства** восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Психолого - педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие



приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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 течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

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 юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-

1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «гол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			525	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	

2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее
			9,0
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»		

#### **4.Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (Приложение № 4)**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях греко-римской борьбой и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
- Основы технико-тактической подготовки.
- Методика обучения борцов.
- Методика тренировки борцов.
- Планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Правила соревнований, их организация и проведение.



- Места занятий. Оборудование и инвентарь.
- Зачетные требования по теоретической подготовке.

#### Общая физическая подготовка.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на 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 и т.д.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, на длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс); преодолений различных препятствий по песку, воде; спиной, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц; в равномерном темпе, с ускорениями и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега; на одной ноге и на 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; выпрыгивание, спрыгивание с высоты, через скакалку, опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед, от груди, назад, из-за головы, из положения сидя и т.д.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках, на коленях, стоя на мосту; подтягиваться на скамейке и т.д.

Упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых суставах и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведения, маховые движения, повороты, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад, в стороны из различных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами и т.д.

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

упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками, ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц костей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

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 сторону, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; 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 ниткой, 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 сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой); захват мелких предметов сводом стопы и т.д.

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, 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 расслабление мышц рук, туловища, ног до положения присев согнувшись и др.

дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях руках 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:

со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги н ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным кручением; 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 и др.

с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание. Выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагивание 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 вверх (не касаясь палкой ковра) и др.

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 при беге; метание мяча в цель и на дальность.

упражнения с набивными мячами (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 подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); и др.

упражнения с гантелями (вес до 1кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениям 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) и др.

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

упражнения 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 ногам; 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; 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 и др.

упражнения на гимнастической стенке: передвижение и лазание 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 на стенке ноги в сторону, хватом рейки на разной высоте; 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 назад 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.

на кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом; 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.

на канате и шесте: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь и др.

Спортивные игры:

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, прыжками, элементами сопротивления.

Специальная физическая подготовка.

Осуществляется непосредственно средствами греко-римской борьбы:

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях. Кувырок – одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из

стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором руками в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движение вперед, назад, в стороны, кругообразные движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера; «забегание» вокруг головы.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) 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; уходя 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 на 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; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение 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 оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, 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, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего а четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в различных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине 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.

#### Технико-тактическая подготовка борцов.

Технико-тактическая подготовка для групп начальной подготовки.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, дальняя средняя, 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.

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

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;  
выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

сбивание захватом туловища;

сбивание захватом одноименного плеча;

переворот выседом захватом руки по плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Защита:

отвести дальнюю руку в сторону;

выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя за одноименное плечо;

переворот за себя за разноименную руку под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

отвести дальнюю руку в сторону;

освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

выставить ногу в сторону переворота;

прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

выход наверх выседом.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;

упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

выход наверх выседом;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом:

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

не дать перевести себя на живот;

лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер. Не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

выход наверх выседом;

бросок подворотом захват руки через плечо;

переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на ключ:

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой-туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное плечо партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

бросок подворотом захватом руки через плечо;

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:



Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защиты: подойти ближе к атакующему и, приседая прижать его руки к себе.

Контрприемы:

вертушка захватом руки снизу;

перевод рывком захватом туловища;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

бросок поворотом (мельница) захватом руки, туловища;

скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

бросок захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

перевод, зашагивая в противоположную сторону.

накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защиты:

приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

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

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади;

перевод захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Защиты:

приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

**Контрприемы:**

сбивание захватом руки и шеи;

бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

**Контрприемы:**

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

**Примерные комбинации приемов**

Перевод рывком за руку:

перевод рывком за другую руку;

бросок через спину захватом руки через плечо;

сбивание захватом туловища;

сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

перевод рывком за руку;

сбивание захватом руки двумя руками;

бросок поворотом захватом руки двумя руками;

сбивание захватом туловища и руки.

Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа.

**Основные положения в борьбе**

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

атакующий в высокой стойке-атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

атакующий в средней стойке-атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

атакующий в низкой стойке-атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

Взаимоположения 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.

**Элементы маневрирования**

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и 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 последующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.д.)

### Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов, 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 противник и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху

приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

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 зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

### Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

отвести дальнюю руку в сторону;

выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

прижать голову к плечу;  
отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

выход наверх выседом;

выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

не давая захватить шею, прижать руку к себе;

выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

переворот за себя захватом одноименного плеча;

накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом запястья;

накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

переворот за себя захватом одноименного плеча;

накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища рукой

Защиты:

выставить захватываемую руку вперед-в сторону;

прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом запястья;

накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот рычагом;

переворот обратным захватом туловища;

переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

переворот забеганием захватом шеи из-под предплечья дальней руки изнутри;

переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;

переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

переворот обратным захватом туловища;

бросок прогибом обратным захватом туловища;

переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;

переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

переворот накатом захватом туловища в другую сторону;

бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки под плечо;

накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;

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

Контрприемы:

сбивание захватом шеи с плечом;

бросок прогибом захватом шеи с плечом;

бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху(снизу) и туловища

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

сбивание захватом руки и туловища;

перевод захватом туловища с рукой (сзади);

бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);

бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном:

Бросок наклоном захватом туловища рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад-вниз.

Контрприемы:

бедро захватом руки через плечо;

бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы):

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной-за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

перевод захватом шеи с плечом сверху;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

перевод рывком за руку;

бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки и шеи;

бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку:

сбивание захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом туловища с рукой;

бросок наклоном захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

сбивание захватом туловища;

бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:  
 бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;  
 бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;  
 бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.  
 Перевод вращением захватом руки сверху:  
 сбивание захватом туловища;  
 сбивание захватом туловища и рукой;  
 бросок прогибом захватом туловища;  
 бросок прогибом захватом туловища с рукой;  
 перевод захватом туловища;  
 бросок наклоном захватом туловища;  
 бросок наклоном захватом туловища с рукой;  
 бросок через спину захватом руки через шею.

Технико-тактическая подготовка для групп совершенствования спортивного мастерства.

Приемы борьбы в партере.

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо

Защиты:

прижать к себе руку, захваченную под плечо;  
 выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

сбивание захватом туловища с рукой;  
 переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;  
 накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы:

переворот скручиванием захватом разноименного запястья;  
 сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защиты:

прижать захватываемое плечо к своему туловищу;  
 лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

прижать свое плечо к туловищу;  
 выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;  
 сбивание захватом руки и туловища;  
 переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защита:

прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;

лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защиты:

прижать захватываемую руку к туловищу;

лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: лечь на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита:

выставить захватываемую руку вперед;

лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защиты:

выставить захватываемую руку вперед;

лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

не дать захватить руки, выставить их вперед;

лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

лечь на бок спиной к атакующему;

сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

выход наверх через высед;

бросок подворотом захватом руки через плечо;

переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку



Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к ковра и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

выход наверх выседом;

бросок подворотом захватом запястья;

накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

вертушка захватом руки снизу;

переворот скручиванием захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

переворот в сторону захватом рук под плечи;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Приемы борьбы в борьбе в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

сбивание захватом руки снизу и туловища;

бросок прогибом захватом туловища сбоку;

перевод захватом туловища сбоку (сзади)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи) защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом запястья;

бросок обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке

Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

сбивание захватом руки и туловища;

бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;

приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

не давая провести голову атакующего под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;

делая шаг ближней к атакующему ногой назад. Перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;

бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;

бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой- захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;

бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом рук сверху;

бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;

накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита: приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом шеи с плечом;

накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку- сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой упереться в его грудь.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;

бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;

перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом руки и туловища;

накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Защита: присесть и упереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

сбивание захватом туловища с рукой;  
 бросок прогибом захватом туловища с рукой;  
 бросок подворотом захватом руки через плечо;  
 накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

сбивание захватом туловища с рукой;  
 бросок прогибом захватом туловища;  
 бросок подворотом захватом руки через плечо;  
 накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

Защита: приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;  
 сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо

Защита: приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой- за его туловище.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;  
 скручивание захватом руки под плечо;  
 выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

бросок прогибом захватом туловища;  
 сбивание захватом туловища;  
 накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;  
 бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;  
 скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;  
 бросок подворотом захватом руки под плечо.  
 Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

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

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Тренировка на тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период). Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на учебно-тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка дзюдоиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по дзюдо. Необходимо проводить тренировки с партнерами или манекенами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на 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 течение 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 при выборе действий и построений поединков. 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, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*

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 (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка 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 спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) 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. Пред игровая 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. Пред игровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в

игре, 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 игры 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 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, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее 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.

Нельзя не отметить и то, что 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 по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная (греко-римская) борьба относятся Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

## **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и

иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

допускается наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

---

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12х12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Мешок боксерский	штук	4
27.	Лапы боксерские	штук	5
28.	Лапы-ракетки	штук	5
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-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 обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгارد синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки «ПАНКРАТИОН» (7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Перчатки «ПАНКРАТИОН» (4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгарт красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (КИМОНО)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (КИМОНО)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Список литературных источников:

- 1.Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие.-М: Дивизион, 2010
- 2.Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под редакцией Н.М. Галковского –М: Физкультура и спорт, 1952
- 3.Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы.-М: Физкультура и спорт, 2005
- 4.Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009
- 5.Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008
- 6.Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб.заведений- М: Просвещение, 1993
- 7.Кожарский В.А., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М: Физкультура и спорт, 1978
- 8.Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие.- М.; Советский спорт, 2014
- 9.Ленц А.Н. Классическая борьба. –М: Физкультура и спорт, 1960
- 10.Мазур А.Г. Классическая борьба. –М: Воениздат МО СССР, 1969
- 11.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
- 12.Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994
- 13.Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. -М.; Советский спорт, 2004
- 14.Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
- 15.Семенов А.Б. Греко-римская борьба.-М: Олимпия Пресс, 2005
- 16.Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика.-М: Советский спорт, 2013
- 17.Сорокин Н.Н. Спортивная борьба Учебник для ИФК.-М:

Физкультура и спорт, 1960

18.Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных, внутренировочной и соревновательной деятельности. - М: Советский спорт, 2002

19.Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. –М: Советский спорт, 2000

20.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974

## 6.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области (<http://www.minsport.donland.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
- 7.Официальный сайт Международной федерации объединенной борьбы [Электронный ресурс]. URL: (<http://www.fila-wrestling.com.>)
- 8.Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
- 9.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press.>
- 10.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru>



**Приложение № 1**  
к образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
борьбе».

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		4		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	59-83	72-82	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)			16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-45	12-14

5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная борьба»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
		...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--------------	--	--

**Приложение № 3**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная борьба»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой семинар	февраль	Ознакомление начинающих спортсменов с понятием «чистый спорт» и антидопинговой системой
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок семинар	Февраль-март	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена. семинар Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка	апрель	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>

	результатов. семинар		
--	-------------------------	--	--

**Приложение № 4**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.



	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации

				личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

