

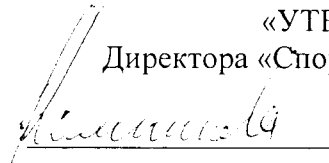
Муниципальное бюджетное учреждение
Рузского городского округа
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»

Принята решением тренерского совета
«Спортивная школа Руза»

от «31» октября 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директора «Спортивная школа Руза»

 / А.А. Колесникова /

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спортивная борьба»**

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Возраст обучающихся: 7 лет
Срок реализации программы: 8 лет

г. Руза, 2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. Общие положения | 2 |
| 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) | 2 |
| 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 7 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 9 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. | 12 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 15 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 18 |
| III. Система контроля..... | 21 |
| 3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях: | 21 |
| 3.2. Оценка результатов | 21 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 22 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 25 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 25 |
| 4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки | 25 |
| 4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 34 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 63 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 64 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 65 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 65 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы:..... | 66 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы | 66 |
| VII. Заключение | 69 |
| VIII. Приложения | 70 |

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для Учреждения образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «спортивная борьба» - 0260001611Я

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|--|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| вольная борьба - весовая категория 33 кг | 026 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 36 кг | 026 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 38 кг | 026 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 39 кг | 026 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 40 кг | 026 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 41 кг | 026 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 42 кг | 026 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| вольная борьба - весовая категория 43 кг | 026 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 44 кг | 026 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 45 кг | 026 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 46 кг | 026 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 48 кг | 026 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 49 кг | 026 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 50 кг | 026 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 51 кг | 026 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 52 кг | 026 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 53 кг | 026 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 54 кг | 026 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 55 кг | 026 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| вольная борьба - весовая категория 56 кг | 026 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| вольная борьба - весовая категория 57 кг | 026 | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольная борьба - весовая категория 58 кг | 026 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 59 кг | 026 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 60 кг | 026 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 61 кг | 026 | 159 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| вольная борьба - весовая категория 62 кг | 026 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| вольная борьба - весовая категория 65 кг | 026 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольная борьба - весовая категория 66 кг | 026 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 68 кг | 026 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| вольная борьба - весовая категория 69 кг | 026 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 70 кг | 026 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| вольная борьба - весовая категория 71 кг | 026 | 214 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 72 кг | 026 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 73 кг | 026 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| вольная борьба - весовая категория 74 кг | 026 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 75 кг | 026 | 160 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 76 кг | 026 | 035 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| вольная борьба - весовая категория 79 кг | 026 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 80 кг | 026 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 85 кг | 026 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 86 кг | 026 | 161 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 92 кг | 026 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 97 кг | 026 | 162 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - весовая категория 100 кг | 026 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 110 кг | 026 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| вольная борьба - весовая категория 125 кг | 026 | 163 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| вольная борьба - абсолютная категория | 026 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| вольная борьба - командные соревнования | 026 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России (№ 1221 от 14 декабря 2022г.), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

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, подготовка спортсменов высокой квалификации, в целях включения их в состав спортивных сборных команд страны, субъекта РФ.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по спортивной борьбе, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба, греко-римская борьба, панкратион, грэпплинг.

Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия. Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

Панкратион – это вид классического единоборства, сочетающий в себе ударную и борцовскую технику.

Грэпплинг - это объединённая борьба, в которой учтены все преимущества отдельных дисциплин борьбы с целью создания наиболее эффективных и практичных правил для ведения поединка без использования ударов. Зрелищность, внешняя привлекательность, доступность для девочек и мальчиков с различным уровнем физической подготовленности, малый травматизм, быстрый прогресс в разностороннем развитии двигательных навыков, достаточность школьной оснащённости залов для тренировок и экипировки позволяют грэпплингу быть пригодным для всего спектра общеобразовательных учреждений России.

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

Занятия любым видом борьбы - прекрасная возможность быть сильным и здоровым. Борьба отлично развивает и укрепляет все группы мышц, влияет на развитие координации, выносливости, ловкости, усидчивости. Занятия

борьбой - замечательная возможность овладеть навыками и приемами, помогающими постоять за себя. Овладевая приемами борьбы, можно научиться прекрасно владеть собственным телом. Понимать тактику и стратегию противника. Благодаря популярности борьбы в России и учитывая замечательные традиции в достижении наивысших спортивных результатов, всемирно известны победы великих русских борцов прошлых лет: Якова Пункина, Ивана Поддубного, Арама Ялтиряна, Александра Карелина, Ивана Богдана, Александра Медведя, Ильи Мате. Факт такого большого количества именитых спортсменов позволяет надеяться на дальнейшие высокие победы сегодняшних российских борцов на мировых спортивных аренах.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

| 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) | 4 | 11 | 8 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства

(выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста, обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----|-----|--|-----|-----|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | До года | Свыше года | | | До трех лет | | | Свыше трех лет |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 |

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного

мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| № 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) | - | 14 |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| | специальной физической подготовке | | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 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 |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания

создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушению антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная борьба».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве судьи на трассе.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 6.

Таблица 6

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|---|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |

| | | |
|-----------------------|----------------|--|
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| Судейская практика: | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой

тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Таблица 7

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. 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.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная борьба» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9:

Таблица 8

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

| № 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 | количество раз | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|----------------------|----------|-----|----------|------|
| | разгибание рук в упоре лежа на полу | | 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 | |

Таблица 9

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

| № 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 «угол» | 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 (3 кг) назад | 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» | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Описание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка обеспечивает общее физическое развитие, расширяет базу для спортивной специализации, повышает функциональные возможности организма. Средствами являются физические упражнения, оказывающее общее воздействие на организм: Прыжки, бег и метания, строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении, прикладные упражнения, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.), упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, упражнения в самостраховке и страховке партнера, подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

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

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

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

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

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мосту; через несколько предметов; "змейкой" между предметами; подтягивания на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезание через препятствия; в упоре сидя, сзади, согнув ноги, вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки.* Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти

заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем 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); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении - руки внизу, сверху, 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, сверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

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

ж) *упражнения со стулом*: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя

(одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в исходное положение (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке*: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же исходном положении, сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

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

в) *на кольцах и перекладине*: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках,

головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

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

д) *на бревне*: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; спрыгивание на дальность и точность;

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

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 ; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1-2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом продольной оси на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180^0 – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180^0 на ноги; $1/4$ сальто вперед согнувшись на живот – $1/2$ сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180^0 в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

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

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

(поворот на 360^0 вокруг, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание)

вдохом на каждое движение и др. одновременным вдохом; движения согнутых в локтях и др.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств:

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений:

силовые упражнения;

упражнения на расслабление мышц;

упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстроты: проведение схваток с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Ловкости: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливости: проведение схваток с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: работа в парах, работа с манекеном, имитационные упражнения, специализированные игровые комплексы. Количество соревновательных схваток – 8-12.

Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой 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; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, 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.

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); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего 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 (палку); 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 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 бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на 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 разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Технико-тактическая подготовка. Технико-тактическая подготовка занимающихся начальной подготовки включает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы. Элементы техники и тактики борьбы, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в

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

Игры и специализированные игровые комплексы:

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами, с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Теоретическая подготовка. Теоретический материал изучается во время бесед в начале и в конце тренировочного занятия, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по заданию тренера). На занятиях по теоретической подготовке в доступной форме.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

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.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.1.2. Описание учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теоретическая подготовка. Теоретический материал изучается во время бесед в начале и в конце тренировочного занятия, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по заданию тренера). На занятиях по теоретической подготовке в доступной форме должны быть рассмотрены следующие вопросы:

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.

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

1) Учебно-тренировочный этап 1-3 год обучения.

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

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин (+/- 5 мин), должна включать в себя:

- 1) построение, сообщение задач урока – 1 мин;
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- 6) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих

методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия, занимающихся при групповых и парных упражнениях.

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

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

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

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

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

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице

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

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Таблица 10

Схема комплекса КТ для развития ловкости

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические |
|------------|-----------|-----------------------------|
|------------|-----------|-----------------------------|

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

Развитие быстроты

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

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке. Схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в таблице.

Таблица 11

Схема комплекса КТ для развития быстроты

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| <i>Подготовительная станция</i> 1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения 2. Упражнения на растягивание | 5 мин 5 мин 3-5 мин | Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью партнера |
| <i>I станция</i> Упражнения с мячом 1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м 2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади 3. И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч | 2 мин 8-12 раз 3 мин 6-14 раз 3 мин 10-20 раз | Построение в две шеренги лицом друг к другу |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Варианты упражнений</p> <p>1.1.) По сигналу ловля падающего мяча</p> <p>2) И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря - ловля мяча от партнера</p> <p>2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м</p> <p>2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной</p> | <p>2 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 10-20 раз</p> <p>4 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 4x5-8 с</p> <p>2 мин 10-20раз</p> | <p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p> |
| <p>3) Подвижная игра «мяч в воздухе»</p> | <p>4 мин</p> | <p>Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом</p> |
| <p><i>II станция</i></p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)</p> <p>2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать</p> <p>3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p> | <p>2 мин 8-12 раз</p> <p>4 мин 12-16 раз</p> <p>2 мин 9-12 раз</p> | <p>В форме соревнований</p> |
| <p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) И.п. - лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед,</p> | <p>2 мин 4x5-10раз</p> <p>4x5-10 раз</p> | <p>В форме соревнований на большее число повторений</p> |
| <p>поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p> <p>4) Передвижение на четвереньках</p> <p>2.1) И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.</p> <p>2) И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.</p> <p>3) Кувырки вперед и назад</p> <p>4) Забегания на мосту в обе стороны</p> | <p>4x5-10 раз 4x10-20 м</p> <p>4x10-20 раз 4x10-20 раз 4x10-20 раз</p> <p>4x5-10 с</p> | <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p><i>III станция</i></p> <p>1. Игры в касания</p> <p>2. Игры в дебюты</p> | <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> | <p>Продолжительность игры ограничивается 10 с</p> <p>Установка на максимальную скорость движений</p> |
| <p>Варианты упражнений</p> <p>1. 1) Рывки к себе резинового жгута симитацией подворотом</p> <p>2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)</p> <p>2.1) Передвижения в упоре лежа</p> <p>2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра</p> <p>3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки</p> <p>3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)</p> <p>2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра</p> <p>1. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением</p> | <p>мин</p> <p>(10-12)х4-6 мин</p> <p>(4-8 раз)х</p> <p>(5-10 с)</p> <p>3 мин</p> <p>(4-8 раз)х</p> <p>(5-10 с)</p> <p>2 мин 4х10-20 м</p> <p>мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>3 мин (4+4+4)х 5-</p> <p>10 с</p> <p>2 мин 4х5-10 с</p> <p>4 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>2 мин 4х5-10с</p> | <p>Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость движения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> |
| <p><i>V заключительная станция</i></p> <p>1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений</p> <p>Баскетбол по упрощенным правилам</p> | <p>4 мин</p> <p>4-8 раз 4х2 мин</p> | <p>Для всех занимающихся</p> <p>Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный</p> |

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы

силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

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

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке. Физиологический режим силовой тренировки представлен в таблице.

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

Для развития мышц ног

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

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.

6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

7. Приседания в широком выпаде.

8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
 2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носкиоттянуты.
 3. Лазанье по канату без помощи ног.
 4. Лазанье по канату с удержанием угла и прямыми ногами,
 5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
 6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
 7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
 8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук одновременным подниманием плеч.
 9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
 10. То же с резиновым жгутом.
- Для развития мышц туловища*
1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
 2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
 3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи.
 4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
 5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
 6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
 7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
 8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице. отягощение в опущенных вниз руках. Круговые
 9. движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
 10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
 11. То же сидя на скамейке.
 12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
 13. То же стоя на параллельных скамейках.

Таблица 12

Схема КТ для силовой подготовки борца

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|------------|-----------|--------------------------------------|
|------------|-----------|--------------------------------------|

| | | |
|--|--|--|
| <i>Подготовительная станция</i> Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнения на растягивание | 4 мин 2 мин 2 мин 4x10-20 м 2 мин | Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ |
| <i>I станция</i> Приседание со штангой (40-60% от максимума) | 8 мин 3x15-20 раз | Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием |
| <i>II станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках | 8 мин 3x(6-8раз +10 с) | Количество подтягиваний должно составлять 40- 60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности(хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу) |
| <i>III станция</i> Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны | 8 мин 3x8-10 раз | Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием |
| <i>IV станция</i> Прыжки через скамейки высотой 40-50 см | 8 мин 3x1 0-1 2 раз | Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.) |
| <i>V станция</i> Отжимание в упоре лежа | 8 мин 3x20-25 раз | Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки;в) в сочетании с хлопками |
| <i>VI станция</i> Сгибание туловища в и.л. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны | 8 мин 3x1 0-12 раз | Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами |
| <i>Заключительная станция</i> Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений | 8 мин 4-6 раз | Для всех занимающихся |

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.

3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

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 к определенному захвату со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником. Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захвата запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

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

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и затягивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Техника вольной борьбы

Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый – в низком партере; атакующий – сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприем: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину с захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты с забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый — на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону.

Перевороты переходом. Захватом скрещенных голени. Ситуация: атакуемый на животе: атакующий – со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый на животе; атакующий сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом. Захватом на рычаг с зацепом голени. Ситуация: атакуемый в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере.

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ногой.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты:

выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием. Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь набок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги и захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеевпереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голени;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием. Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри). Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном. Захватом ног. Ситуация: атакуемый в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). Захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подпоротом. Захват руки и шеи с передней подножкой. Ситуация: борцы - в водносторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком. Захватом разноименных рук и бедра сбоку. Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней.

Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

Комбинации приемов:

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом

ног;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с

захватом руки с задней подножкой;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворотзабеганием захватом руки на ключ и предплечья на шею;

- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворотскручиванием рычагом;

- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенныхголеней;

- перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватомруки через плечо;

- перевод рывком захватим одноименной руки с подножкой - бросок поворотом, захватом руки и одноименной ноги изнутри.

захватов:

убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Контрольные упражнения и соревнования. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

2) Учебно-тренировочный этап 4 год обучения.

Физическая подготовка

В тренировочных группах 4-го года обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста

(можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступать соперника тесном по коврику в захвате;
- з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Техника вольной борьбы

Перевороты скручиванием

Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защиты: убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Переворот разгибанием

Захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, опереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить

стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Переворот переходом

Захватим стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Перевороты накатом

Захватом разноименного запястья между ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Бросок прогибом

Обратным захватом туловища и ближнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри. Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром. Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи.

Переворот захватом скрещенных голени. Защиты: а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть, и захватить ближнюю ногу атакующего. Контрприем: переворот за себя захватом, ближней ноги, зажимая руку ногами.

Переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу- изнутри. Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед-в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной нога.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Защита: лечь набок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор. Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Переворот, скручиванием обратным захватом дальнего бедра. Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед - в сторону

атакующего. Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени. Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную повороту. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедро) снизу-изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени. Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад-в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами. Защита: прижать руку к себе. Контрприем: бросок поворотом («мельница») захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защиты: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот засебя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот забеганием захватом, шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот переходом, захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника,

отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Перевороты переходом захватом скрещенных голени. Защиты: а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом,

Перевороты накатом

Переворот накатом, захватом руки на ключ и бедра. Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к коврику, переносить тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом, захватом разноименного запястья с зацепом, ноги стопой. Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, упереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом руки на ключ и голени. Защита: упереться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем; накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему; б) упереться рукой и коленом вковер в сторону переворота. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку. Защиты: а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе. Контрприем: накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватываемую руку. Контрприем: накрывание захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом захватом шеи с ногой. Защита: не дать соединить хват.

Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью. Защита:

выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) хватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом хватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) хватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой хватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным хватом дальнего бедра с ближней голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать хват. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) хватом запястья и одноименной голени.

Переворот перекатом обратным хватом дальнего бедра. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы: а) переворот обратным хватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой хватом бедра.

Переворот перекатом хватом шеи из-под плеча и бедра. Защиты:

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

Переворот перекатом хватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри, Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу.

Контрприемы: а) переворот за себя обратным хватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным хватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) хватом разноименного запястья и одноименной голени,

Переворот перекатом хватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени. Защита: опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой хватом туловища,

Переворот перекатом обратным хватом ближнего бедра из-под дальнего. Защиты: а) выпрямить ближнюю ногу; б) движением вперед освободить дальнюю ногу. Контрприем: накрывание хватом ближней ноги.

Переворот перекатом обратным хватом ноги, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот перекатом хватом дальней руки снизу-изнутри и бедра. Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: а) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным хватом туловища, прижимая голову. Защита: упереться руками в ковер, прогнуться. Контрприем: переворот обратным хватом туловища.

Перевороты разгибанием

Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди).
Защита: снять руку с головы и встать в положение высокого партера.
Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад. Контрприем; переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног. Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом, руки под плечо и разноименной стопы.

Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног. Защиты: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

Переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги, Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами. Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов:

– переворот скручиванием с захватом рук сбоку — переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;

– переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;

– переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;

– переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

– переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

– переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста:

– дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

– дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Переводы рывком

Перевод рывком захватом ноги. Защиты: а) отставить ногу назад и опереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги. Контрприем: перевод выседом.

Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра. Защита; опереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку с подножкой. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) опереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком заруку.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом руки и бедра. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрприемы: а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

Перевод нырком захватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, опереться рукой в голову (грудь). Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

Перевод нырком захватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя ногу назад, опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

Перевод нырком захватом ноги. Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) упереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища с подножкой. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади. Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову атакующего двумя руками. Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи срукой.

Перевод вращением захватом руки снизу с последующим, захватом голени сзади.

Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку. Контрприем: накрывание.

Перевод вращением захватом разноименной ноги. Защиты: а) согнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бедра изнутри; б) упереться голенью между ног атакующего; в) зашагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом ноги через плечо. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. Контрприем: перевод захватом ноги (ног).

Перевод выседом захватом голени сзади. Защиты: а) присесть, шагнуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом ног. Защиты: а) не дать захватить ногу - в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи.

Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи.

Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку. Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку. Защиты: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) переводрывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеисверху и разноименной руки снизу,

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок наклоном захватом руки и туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро.

Бросок наклоном захватом, разноименной руки и бедра сбоку. Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться захваченной ногой в бедро атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом),

Бросок наклоном захватом, разноименной руки и ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибомзахватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватомруки и шеи с передней подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри. Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок наклоном захватом туловищам одноименного бедра изнутри. Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свободную ногу назад-в сторону.

Бросок наклоном захватом руки с отхватом. Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад-в сторону. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

Бросок наклоном захватом, туловища и ноги с подножкой. Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватомруки и шеи с зацепом голенью снаружи

Бросок наклоном захватом, разноименной ноги с подножкой, Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

Бросок наклоном захватом руки, и туловища с отхватом. Защита:

наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подпоротом захватом руки и туловища с подножкой,

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом. Защиты; а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу, разорвать захват; б) опереться ногой между ног атакующего, захватить руку. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом

Бросок подворотом захватом руки и ноги. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок подворотом захватом руки на плечо. Защита: опереться рукой в бок (бедро), присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом. Защита: а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

Бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом. Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой. Защита: опереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприемы: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом (подсечкой).

Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом. Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: а) перевод рывком захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедром) сзади.

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху. Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом. Защита: захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

Броски поворотом («мельница»)

Бросок поворотом захватом руки и туловища. Защиты: а) не дать захватить руку; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и

разноименного бедра.

Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание захватом рук с отставленным захваченной ноги.

Бросок поворотом захватом рук под плечи. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Защиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

Бросок поворотом, захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя захваченную ногу назад.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку. Защита: присесть и захватить руку на шее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги.

Бросок прогибом захватом, руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом одноименного бедра изнутри и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища, с подножкой.

Бросок прогибом, захватом руки и бедра сбоку. Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу. Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи). Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем:

бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой. *Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой)*. Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой. Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону разворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом. Защита: упереться захваченной рукой вгрудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом. *Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку*. Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом. *Броски вращением («вертушка»)*

Бросок вращением захватом разноименной ноги. Защита: согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой. Контрприем: встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание свободной ногой.

Бросок вращением захватом одноименной ноги. Защиты: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноименный зацеп туловища стопой. Контрприемы: а) встать захваченной ногой на ковер и перешагнуть атакующего свободной ногой; б) перевод рывком за руку.

Броски сбиванием

Бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди - изнутри, Защита: не дать захватить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой.

Бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Защита: наклониться, отойти от атакующего, освободить руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой. *Броски скручиванием*

Бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Броски седом

Бросок седом захватом руки и туловища. Защиты: а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего. Контрприемы: а) сваливанием сбиванием захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища.

Сваливания сбиванием

Сваливание сбиванием захватом ног. Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи. Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница). Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом ноги. Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри. Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи. Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноименное бедро.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем; перевод нырком с захватом ног.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи. Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

Сваливания скручиванием

Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом, Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед-в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

Сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой. Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Удержания, дожиты, уходы и контрприемы с уходом с моста
Удержание поперек и доз/сим захватом разноименной руки и шеи (шеи с
рукой). Уход: а) опереться рукой в голову, освободить руку и повернуться
грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом
захватом шеи с рукой.

Удержание сбоку и дожим захватам разноименной руки и одноименной
ноги. Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от
атакующего.

Удержание со стороны ног, доз/сим захватом ног. Уход: освобождая ноги
от захвата, повернуться грудью к ковру. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожит сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой).
Уходы с моста: а) забегание: в сторону от атакующего; б) переворот через
голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа).
Уходы с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот
прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом
руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного
запястья. Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а)
переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи,
находясь спиной к партнеру. Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в
партер.

Удержание и дожим со стороны ног захватом туловища. Уход с моста:
продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: выход наверх
выседом.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой. Уход с моста:
упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить
захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот. Контрприемы:
а) переворот прогибом захватом рук двумя руками; б) накрывание выседом
захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с
рукой.

Удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди.
Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на
живот.

Удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи. Уход с моста:
поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

Удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и
туловища. Уходы с моста:

а) забеганием в сторону атакующего;
б) освобождением руки повернуться в сторону атакующего грудью к
ковру. Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

Удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками. Уходы с моста: а)
забеганием в сторону от атакующего; б) переворотом прогибом.

Удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.
Уходы с моста:

- а) продвигаясь от атакующего освободить ноги;
- б) повернуться грудью к ковру.

Примерные комбинации приемов:

- перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног; сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;
- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом ног - контрприем;
- перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

Контрольные упражнения и соревнования. В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Программе).

Учебно-тематический план оформляется в виде таблицы, составляется на каждый этап обучения. Учебно-тематический план содержит перечень тем, определяет их последовательность, количество часов по каждой теме с указанием теоретических занятий. Количество часов в учебно-тематическом плане указывается из расчёта на весь период обучения на определенный этап подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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;

- 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;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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 соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

1) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

2) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работников направляют от Учреждения на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, утвержденные в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1) Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71478);

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

Приказ 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).

2) Список литературных источников.

Матушак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: учебное пособие. – СПб: Инфра-м, 2023. – 292 с.

Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие. – СПб: Инфра-м, 2019. – 292 с.

Миндиашвили, Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы: учебное пособие. – 4-е изд., исправленное и дополненное. — Красноярск: РАСТР, 2018. – 360 с.

Султанахмедов, Г. С. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 128 с.

Султанахмедов, Г. С. Основы физической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 120 с.

3) Интернет ресурсы.

<https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования РФ;

<https://mo.mosreg.ru/> - Министерство образования Московской области;

<http://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;

<https://mst.mosreg.ru/> - Министерство спорта Московской области;

<https://rusada.ru/> - Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА;

<https://wrestrus.ru/> - Федерация спортивной борьбы России.

VII. Заключение

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью, облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

VIII. Приложения

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная борьба»

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | |
|----------|--|---|-----|------------|-----|--|-----|-----|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | | До года | | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет |
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | 3 | | 3 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| | | 10 | | | | 8 | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 195 | 178 | 178 | 237 | 234 | 281 | 281 | 324 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 60 | 62 | 62 | 83 | 110 | 126 | 126 | 150 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 12 | 12 | 25 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 17 | 19 | 19 | 25 | 52 | 62 | 62 | 125 |
| 5. | Тактическая подготовка (%) | 16 | 21 | 21 | 24 | 33 | 46 | 46 | 61 |
| 6. | Теоретическая подготовка (%) | 6 | 10 | 10 | 15 | 25 | 30 | 30 | 40 |
| 7. | Психологическая подготовка (%) | 9 | 10 | 10 | 15 | 25 | 30 | 30 | 40 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8. | Инструкторская практика (%) Судейская практика (%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 12 | 12 | 17 |
| 9 | Медицинские, медико-биологические мероприятия (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10. | Восстановительные мероприятия (%) | 3 | 6 | 6 | 11 | 11 | 15 | 15 | 40 |
| 11. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 |

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. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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. | сентябрь-август (с учетом календарного плана спортивных мероприятий) |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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. | сентябрь-август |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по | август |

| | | | |
|------|---|---|-----------------|
| | | <p>формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Летняя оздоровительная площадка дневного пребывания детей, в рамках которой предусмотрено: - организация здоровьесберегающего активного, культурно-содержательного, интеллектуально-развивающего досуга обучающихся в летний период; - сохранение и укрепление здоровья; - развитие спортивной одаренности; - формирование основных лидерских качеств и творческого развития.</p> | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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).</p> | сентябрь-август |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 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. | май, июнь |
| 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 | сентябрь-август |

| | | | |
|------|--|--|------------------------|
| | | <p>праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- мероприятиях патриотической направленности</p> | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, 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. | <p>сентябрь-август</p> |
| 5. | Работа с родителями | <p>Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные встречи родителей и администрации спортивной школы; - Встречи тренеров-преподавателей и родителей обучающихся; - Родительские собрания; - Социальные сети и чаты. | <p>сентябрь - май</p> |

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 начальной подготовки

| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|-----------------------------------|--|--|-------------------------|
| Веселые старты | «Окружение» | Тренер | сентябрь |
| Теоретическое занятие | «Спорт без допинга» | Тренер | октябрь |
| Проверка лекарственных препаратов | Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Тренер | ежемесячно |
| Антидопинговая викторина | «Антидопинговые правила» | Тренер | ноябрь - декабрь |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Онлайн-курс «Ценности спорта» | Спортсмен | январь |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | сентябрь, май |

Учебно-тренировочный этап

| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------------|--|--|-------------------------|
| Веселые старты | «Чистый спорт» | Тренер | сентябрь |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Онлайн-курс «Антидопинг» | Спортсмен | январь |
| Антидопинговая викторина | «Антидопинговые правила» «Побеждай честно» «Нет допингу» | Тренер | ноябрь-декабрь |
| Семинар для спортсменов и | «Виды нарушений антидопинговых | Ответственный за | октябрь, апрель |

| | | | |
|--------------------------|---|---|---------------|
| тренеров | правил» «Проверка лекарственных средств» | антидопинговое обеспечения в учреждении | |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | сентябрь, май |

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 | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 360/900 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 40/100 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 40/100 | 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 | ≈ 40/100 | 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 | ≈ 40/100 | 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 | ≈ 40/100 | 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 | ≈ 40/100 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|--------------------|------------|---|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 40/100 | июнь | Понятливость. 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 | ≈ 40/100 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 40/100 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 1500/2400 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 166/267 | 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 | ≈ 166/266 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 166/267 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 167/266 | 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 | ≈ 167/267 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 166/266 | май | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

| | | | | |
|--|--|-------------------|-----------------|---|
| | Психологическая подготовка | $\approx 167/267$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | $\approx 167/267$ | 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 | $\approx 167/267$ | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

Приложение № 5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная борьба»

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

| № 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 (2х3 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. | Мат гимнастический | штук | 18 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (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 | 12 |
| 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 | 12 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | |
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Лапы боксерские | штук | 5 |
| 26. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 27. | Манекен с меняющимся центром тяжести | штук | 2 |
| 28. | Мешок боксерский | штук | 4 |

| | | | |
|-----|------------------------------|------|---|
| 29. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| 30. | Тренажер «сухая гребля» | штук | 2 |
| 31. | Тренажер универсальный | штук | 2 |

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 1

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|----------|--|----------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» | | | | | | | |
|--|---|----------|-----------------|---|---|---|---|
| 9. | Рашгард синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 13. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 15. | Защитные накладки на голеностоп | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 16. | Шлем боксерский | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 17. | Капа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг» | | | | | | | |
| 18. | Рашгард красный и синий | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 19. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги» | | | | | | | |
| 20. | Ги красный (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 21. | Ги синий (кимоно) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |