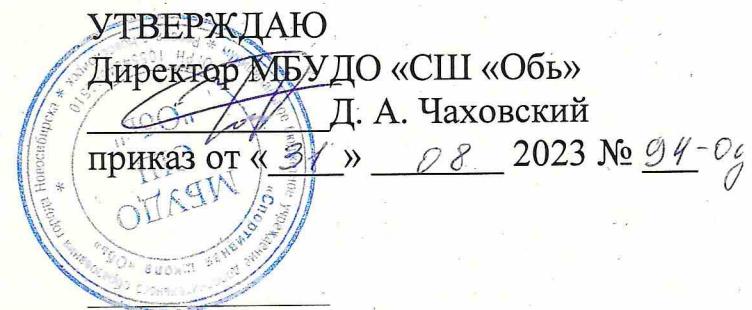


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска «Спортивная школа «Обь»

УТВЕРЖДЕНО  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «1 » сентября 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
(спортивная дисциплина - вольная борьба)**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта России от 30.11.2022 № 1091, зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022  
№ 71478

Срок реализации программы:  
Этап начальной подготовки – 4 года;  
Тренировочный этап – 4 года;  
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Новосибирск  
2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»	3
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»	3
1.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
1.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»	5
1.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»	6
1.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
1.7. Календарный план воспитательной работы	10
1.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
1.9. План инструкторской и судейской практики	13
1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
<b>2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	15
2.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	15
2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»	15
2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам подготовки	17
<b>3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	21
3.1. Программный материал для практических занятий 1-й год этапа начальной подготовки	21
3.2. Программный материал для практических занятий 2-й год этапа начальной подготовки	30
3.3. Программный материал для практических занятий 3-4-й год этапа начальной подготовки	33
3.4. Программный материал для практических занятий 1-2-й год учебно-тренировочного этапа	36
3.5. Программный материал для практических занятий 3-4-й год учебно-тренировочного этапа	52
3.6. Программный материал для практических занятий этапа совершенствование спортивного мастерства	69
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	87
4.1. Материально-технические условия	87
4.2. Кадровые условия	88
4.3. Информационно-методические условия	89

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» (далее – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта России от 30.11.2022 № 1091, зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 № 71478, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки и способствует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику вида спорта «вольная борьба».

### **1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»**

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»**

Вольная борьба - спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие

от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

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

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

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

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

Срок реализации Программы: на этапе начальной подготовки – 4 года; на тренировочном этапе – 4 года; на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений, в случае выполнения нормативных требований программы.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица - 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) мин./макс.
Этап начальной подготовки	1	7	10-20
	2	8	10-20
	3	9	10-20
	4	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	8-16
	2	12	8-16
	3	13	8-16
	4	14	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14 и старше	4-8

#### 1.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»

Таблица - 2

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременного учебно-тренировочного занятия с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя; этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели; количество часов в неделю; место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **1.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»**

Таблица – 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствов ания спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице – 4.

Таблица – 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап Совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, не более раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

### Объем соревновательной деятельности

Таблица - 5

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается Программой по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта «вольная борьба», с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба».

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### **1.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «вольная борьба» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «вольная борьба» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

### **1.7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее
- гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях вольной борьбой; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица – 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса

3.	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

## **1.8. 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, осуществляющие спортивную подготовку, 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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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.

### План антидопинговых мероприятий

Таблица – 7

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведен
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1 -2
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера в процессе формирования	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 -2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап	Веселые старты	Честная игра	Тренер	1-2 раза в год

спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер	1 -2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

## 1.9. План инструкторской и судейской практики

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе до трех лет подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные обучающиеся должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Обучающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий обучающихся младшего возраста. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

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

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов вольной борьбы, проводить по заданию тренера-преподавателя учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники вольной борьбы; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

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

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение о наличии I или II группы здоровья.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

## **2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **2.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба», в том числе к**

## **участию в спортивных соревнованиях**

На этапе начальной подготовки:

- 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):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «вольная 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специально физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## **2.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба»**

Таблица – 8

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
----	--------------------	--	---

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы – 7.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить состояние обучающихся на каждом этапе, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающихся являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающихся. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем

самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающихся на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информацию, полученную от обучающихся.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *итоговой аттестации*.

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

В течение года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации*.

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

### **2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам подготовки Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки этапе по виду спорта «вольная борьба»**

Таблица – 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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		
2.3.	Забегание в упоре на руках	количество раз	-		10 раз	7 раз
2.4.	Кувырки вперед	количество раз	-		10 раз	7 раз
2.5.	Кувырки назад	количество раз	-		10 раз	7 раз

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 - 2 года по виду спорта «вольная борьба»

Таблица - 10

№ 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 3х10 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 (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее			
			5,2			
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее			
			6			
2.6.	Отбрасывание ног	30 сек.	не менее 15 раз			
2.7.	Забегание с разворотом в упоре на руках	30 сек.	не менее 15 раз			
2.8.	Лазание на канате	сек.	не более 30			
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды: «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский» разряды				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 3-4 года по виду спорта «вольная борьба»**

Таблица - 11

№ 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	
			30	25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее			
			12	6		
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			44			
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее			
			5,5			
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее			
			6,0			
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее			
			7			
2.6.	Отбрасывание ног	30 сек.	не менее 20 раз			
2.7.	Забегание с разворотом в упоре на руках	30 сек.	не менее 20 раз			
2.8.	Лазание на канат	сек.	не более 20			
2.9.	Броски подворотом через плечо	30 сек.	не менее 10 раз			
2.10.	Проход в 2 ноги со сбиванием	30 сек.	не менее 10 раз			
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный», «второй спортивный», «первый спортивный» разряды				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «вольная борьба»**

Таблица - 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки / юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49   43	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		15	8
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
2.4.	Тройной прыжок с места		47	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад		7	
2.8.	Лазание на канат	сек.	не менее	
2.9.	Броски подворотом через плечо		8	не более 20
2.10.	Проход в 2 ноги со сбиванием	30 сек.	не менее 15 раз	не менее 15 раз
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

### 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### 3.1. Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки 1-го года обучения Физическая подготовка

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в учебно-тренировочное занятие, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

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

#### Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе начальной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому, достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам спортсменов, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

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

#### Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеподготовительных упражнений - 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты - 5-10 мин;
4. Освоение захватов - 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партнере (игры в теснение, в атакующие и блокирующие захваты, -5-10 мин;
6. Упражнения на мосту - 5-10 мин.

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

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

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

**Заключительная часть** занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать различные игры с элементами единоборства:

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

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях:

- в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;
- в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге, толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;
- стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами, с сидящим на плечах партнером, толчками рук 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.

Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например в эстафетах, когда проявляется командный дух и сплоченность коллектива.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Элементы техники и тактики борьбы**

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

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

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

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

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

##### **Элементы маневрирования**

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

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

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

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

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практические занятия.

#### **Техника и тактика вольной борьбы**

##### **Подготовка и участие в соревнованиях**

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

- на формирование умений по изученным элементам техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техническим партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований;
- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

### **Примерные конспекты тренировочных занятий для 1-го года начальной подготовки**

#### **Занятие 1**

**Задачи:** Развитие **гибкости**. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку.

**Подготовительная часть** - 34 мин.

Построение группы в шеренгу, отметка в журнале учёта работы тренера присутствующих и отсутствующих.

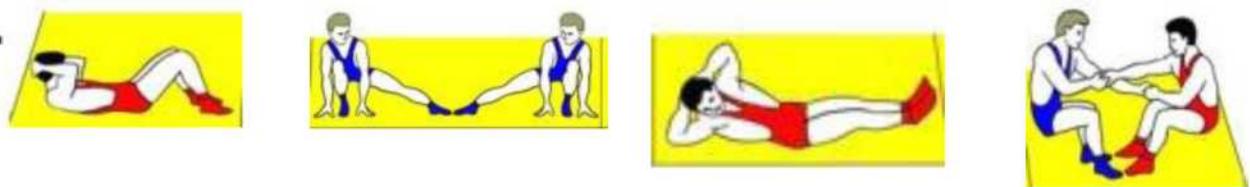
Беседа о соблюдении: личной гигиены, требований к технике безопасности спортсменами, режима тренировочных занятий.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе.

## Разминка (вариант 1)

### Общеразвивающие упражнения

1. Ходьба на носках, руки перед грудью, рывки согнутых и прямых рук назад.
2. Ходьба на пятках, руки вперёд, сгибание-разгибание пальцев рук.
3. Ходьба на носках, наклоны туловища вперёд, с касанием ладонью одноимённой пятки.
4. Ходьба на пятках, с наклоном туловища назад.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, колени согнуть.
6. В приседе на правую ногу, вторая прямо в сторону, переход в присед на левую ногу.
7. Повороты туловища в сторону из положения лёжа на спине, ноги не сдвигать.
8. Перетягивания с партнёром захватом за руки, руки скрестно.



### Акробатические упражнения

1. Группировка в приседе. Присев, наклонить плечи к коленям, округлить спину, подбородок прижать к груди, обхватить руками голени.
2. Группировка лёжа на спине. Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, поднять голову и плечи, обхватить руками голени.
3. Выполнить группировку лёжа на боку.



### Основные положения в борьбе

**Партер высокий.** Стоя в партере, таз низко опущен до касания бёдрами пяток, прямые руки на ширине плеч выставлены вперёд упором ладонями о ковёр, туловище наклонено вперёд, голова поднята вверх.

**Партер низкий.** Стоя в партере, упор руками на предплечья, выставленные чуть шире плеч, таз приподнят, туловище сильно наклонено вперёд, ноги чуть шире плеч, голова поднята вверх.

Находясь в высоком или низком в партере, борец касается ковра не менее чем тремя точками опоры: коленями и головой, коленями и одной рукой, двумя руками и коленом, одним коленом, рукой и головой.

Задание 1. Встать в высокий партер.

Задание 2. Встать в низкий партер.

## **Захваты**

### *Захват плеч снаружи, кистью снизу*

Задание 1.1. Борцы напротив друг друга. В левой средней стойке захватить левой рукой правое плечо противника снаружи, кистью снизу, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.2. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.3. Выполнить захват плеч в движении, в правой (левой) низкой стойке.

### *Захват плеч изнутри, кистью сверху*

Задание 2.1. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника изнутри, кистью сверху, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 2.2. В левой низкой стойке захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо, кистью сверху.

Задание 2.3. Выполнить захват плеч в движении, в свободной игровой форме, в правой (левой) низкой стойке.

**Подвижная игра 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. Группа делится на команды.

**Основная часть - 50 мин.**

### **Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку (рис. 6).**

Противник в высоком партнёре. Атакующему борцу встать рядом разноименным боком к противнику на ближнее колено, дальнюю ногу поставить на стопу в упор. Ближней рукой захватить туловище сверху, дальней рукой одноимённое, ближнее плечо. Поворачиваясь к противнику грудью, пропустить дальнюю руку под подбородком, захватить дальнюю руку выше локтя, пропустить ближнюю руку под туловищем снизу, двумя руками захватить дальнюю руку как можно выше локтя ладонь к ладони рядом. Упереться ближним плечом в бок. Перемещаясь ногами, в сторону головы прижать захваченную руку к его туловищу. Упираясь дальней ногой и толкая его плечом в бок от себя - вниз-вперёд, выполнить энергичный рывок двумя руками за захваченную руку на себя - вниз, скрутить его под себя, перевернуть на спину, навалиться грудью сверху. Удерживая захваченные руки, весом тела дожать противника на лопатки.

*Задание 1.* Выполнить приём по два раза с каждой стороны без сопротивления.

*Вероятные ошибки:*

- Атакующий борец не подводит плечо под туловище снизу.
- Дальнюю руку захватывает ниже локтя.
- Толкает противника только плечом, без рывка и скручивания руками под себя.
- Слабо отталкивается ногами от ковра.
- После переворота лежит на противнике не грудью, а животом, далеко переваливаясь через противника.

*Задание 2.* Выполнить имитацию переворота скручиванием захватом рук сбоку.

*Задание 3.* Выполнить только захват руки двумя руками в максимальном темпе.

*Задание 4.* Выполнить переворот группой под счёт: раз - захват, два - переворот.

*Задание 5.* Выполнить переворот скручиванием в медленном темпе.

*Задание 6.* Выполнить переворот с каждой стороны без сопротивления.

*Задание 7.* Выполнить переворот скручиванием в максимальном темпе.



## Дебюты

В дебютах побеждает партнёр, который в течение 5-10 сек. провёл захват, приём и положил соперника на лопатки, или первым оказался за спиной соперника. За чистую победу (на туже) присуждается три балла, за проведённый приём - два балла, за выход сопернику на спину сзади - один балл. Запрещается выходить за пределы ковра. Каждый борец должен выполнить все задания в дебютах не менее 3-5 раз по 5-10 секунд.

1. Начать борьбу в стойке в захвате плеч снаружи - 3+3x10 сек.
2. Начать борьбу в партнере в захвате рук сбоку, за переворот противника на спину.

## Заключительная часть - 6 мин

1. Присев лицом к лицу, толчками ладонями в ладони вывести партнёра из равновесия.
2. Поднимаясь на носки, потянуться, прогнуться, вытягивая руки вверх, наклониться, бросив расслабленные руки вниз, расслабить все мышцы.
3. Ходьба с расслаблением до полного приведения в норму дыхания и пульса.

Построение, подведение итогов.

## Домашнее задание

1. Обязательная ежедневная утренняя зарядка.
2. Имитация переворота скручиванием захватом рук сбоку.

## Занятие 2

Задачи: Развитие силы. Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.

Подготовительная часть - 35 мин. Основная часть - 45 мин. Заключительная часть - 10 мин.

**Подготовительная часть** Построение, приветствие,  
сообщение задач урока.

1. Расчёт по порядку. «В одну шеренгу - становись!». «По порядку номеров - рассчитайся!». «Налево! Шагом - марш!».
2. Ходьба руки к плечам, медленные, с напряжением, сгибания-разгибания рук вверх.
3. Ходьба на носках, руки верёд, повороты туловища в стороны.
4. Бег с касанием ладонями ковра сбоку.
5. Бег прыжковым шагом.
6. Поочерёдное сгибание-разгибание рук в обоюдном сопротивлении, стоя с партнёром упором в ладони.
7. Стоя, поочерёдный переход на одно колено.
8. Поднимание ног из положения лёжа на спине.
9. Перенос веса тела с руки на руку в положении лёжа, упор на руки.
10. Поочерёдное сгибание-разгибание ног упором в стопы, сидя с партнёром - упор руки сзади.
11. Поднимание туловища лёжа на животе, руки за головой.
12. Приседания.
13. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

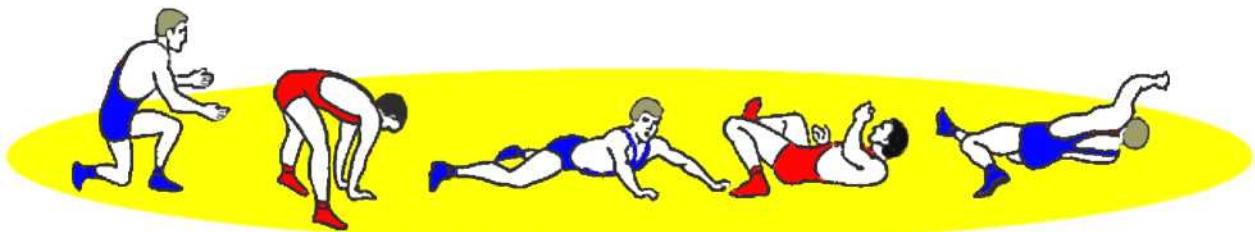
13. Круговые движения головой, с напряжением мышц шеи.

### Акробатические упражнения

1. Прогибание лёжа на животе.
2. Перекат в сторону стоя в упоре руками и головой.
3. Перекат вперёд-назад лёжа на животе прогнувшись.

### Основные положения в борьбе

- 1. Стойка на коленях, стойка на одном колене и стопе (полустоя).** Это среднее положение между стойкой и партером.
- 2. Упор на руки (на руку), согнувшись.** Положение, при котором борец, стоя на ногах согнувшись, упирается двумя или одной рукой о ковёр.
- 3. Лёжа на животе.** Положение, при котором борец касается ковра руками, животом, ногами. Защитное положение: прогнуться, не касаясь грудью ковра. Ноги широко врозь, руки на ширине плеч, плечи поднять вверх, голову откинуть назад.
- 4. Лёжа на спине (туше).** В положении лёжа на спине, борец касается обеими лопатками ковра, либо его лопатки и спина прижаты к ковру. При таком положении борцу засчитывается чистое поражение.
- 5. Опасное положение.** Положение, при котором лопатки борца повёрнуты к ковру не менее чем на  $90^\circ$ . Лёжа на боку, мост, полу мост, такие положения оцениваются проигрышными баллами.



Задание 1 задание 2

задание 3 задание 4 задание 5

### Захваты

*Захват плеч одной рукой изнутри, кистью сверху, другой снаружи, кистью снизу* Задание 1.1. В левой средней стойке захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

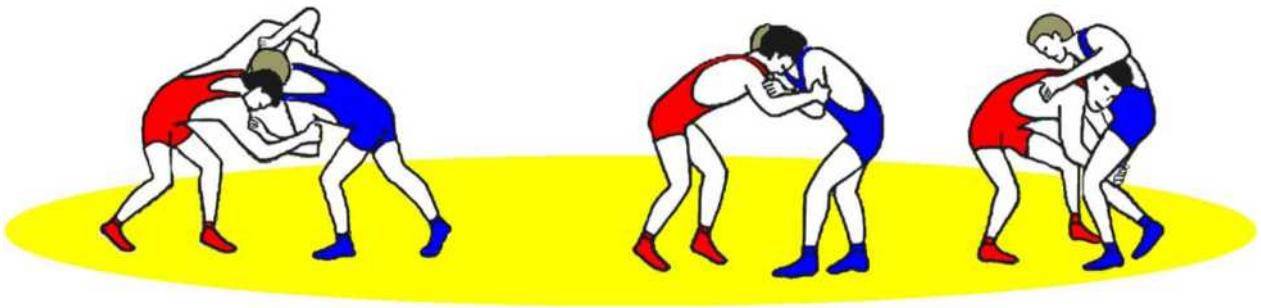
Задание 1.2. В правой низкой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 1.3. Выполнить захват в движении в правой (левой) низкой стойке.

*Захват в односторонней стойке, ноги наклоном, голова спереди* Задание 2.1. Противник в левой стойке захватил плечи изнутри. В левой стойке захватить плечи снаружи, выполнить шаг левой ногой вперёд, поставить её как можно ближе с наружной стороны его правой стопы, наклониться, захватить левой рукой правое бедро снаружи, правой рукой изнутри, голова спереди туловища. Подставить правую ногу ближе к своей левой ноге, соединить руки левой кистью за правое запястье, рывком на себя подтянуть захваченную ногу, поднять плечи, оторвать ногу от ковра, плотно прижать к груди, отходя назад, выпрямить туловище, поднять ногу ещё выше.

Задание 2.2. Противник в правой стойке. В правой низкой стойке захватить двумя руками левую ногу, голова спереди, соединить руки, оторвать ногу от ковра.

Задание 2.3. Выполнить захват ноги в движении в правой (левой) высокой стойке.



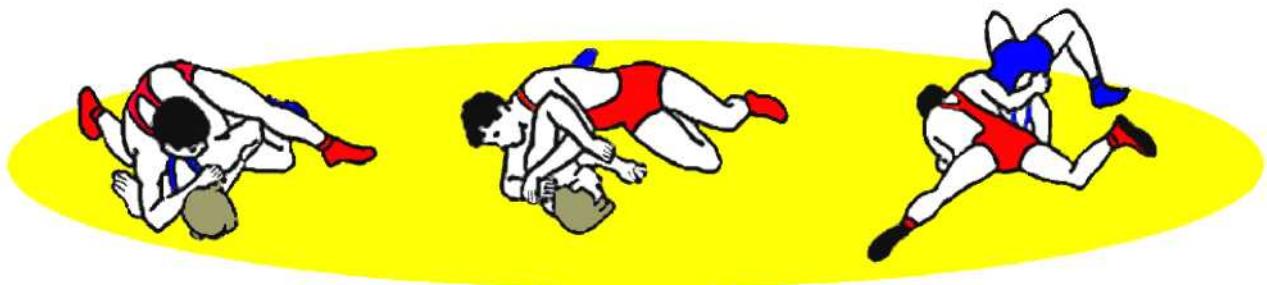
Задание 1. 1

задание 2. 1

### **Основная часть**

#### **Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча**

Противник - лёжа на животе. Атакующему борцу лечь ему на спину сверху. Вес тела перенести на верхнюю часть туловища. Дальнюю ногу отставить на стопу в сторону, ближнюю ногу поставить на колено между его ног. Предплечьем ближней правой руки придавить шею к ковру, не давая противнику возможности встать на колени. Дальнюю левую руку завести из-под плеча на шею сверху, как можно глубже, ближе к затылку, соединить пальцы руки в крючок. Продвигаясь ногами к голове, своим левым локтём поднимать левое плечо противника вверх-вперёд, прижимая плечо к его голове, одновременно подтягивая его голову к себе, весом тела плотно прижимать к ковру. Надавливая грудью на уже поднятое плечо, и забегая ногами в сторону головы, толчком туловища от себя - вниз, перевернуть его на лопатки. Как только противник перевернётся на бок, распустить захват рук, правой рукой обхватить туловище сверху, не давая ему возможности провести не захваченную руку под грудью с целью выполнить переворот через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках захватом руки и туловища сверху.



Задание 1. Выполнить переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

*Вероятные ошибки:*

Атакующий борец неглубоко пропускает руку на шею из-под плеча.

Не поднимает локоть вверх.

Не забегает ногами вокруг головы противника.

Задание 2. Выполнить только захват шеи из-под плеча в максимальном темпе.

Задание 3. Выполнить переворот забеганием в медленном темпе.

Задание 4. Захватить шею, противнику в полусопротивлении защищаться.

Задание 5. Выполнить переворот забеганием в максимальном темпе.

Задание 6. Захватить шею, противнику в полном сопротивлении защищаться.

Задание 7. Придумать другой захват, с которого можно выполнить переворот.

Задание 8. Выполнить переворот захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра.

### **Дебюты**

1. Начать борьбу в стойке в захвате шеи сбоку и плеча изнутри.
2. Начать борьбу в партере в захвате шеи из-под плеча, за переворот противника на спину.

- Начать борьбу в захвате - ноги голова спереди - за отрыв ноги противника от ковра.

### **Схватки**

- Борьба в стойке только за захват ноги голова спереди - 1 мин.
- Борьба в партере сверху за проведение переворота захватом рук сбоку - 1 мин.

### **Упражнения на мосту**

- Движение головой вперёд-назад, стоя в упоре руками и головой.
- Вставание на мост из положения лёжа на спине, с помощью рук.
- Подскoki, стоя в упоре руками и головой, отталкиваясь двумя ногами.
- Движение головой вперёд-назад, стоя на мосту.

### **Заключительная часть**

- Соревнование «Теснение командой». Две команды становятся в шеренги, друг против друга, положив обе руки друг другу на спину. По сигналу шеренги сходятся, выталкивают друг друга за среднюю линию. Побеждает команда, оттеснившая соперников за линию, или сумевшая разорвать захват соперников.
- Расслабляющие подскoki на двух ногах, встряхивая расслабленные руки.
- Лёжа на спине расслабиться, вспомнить любимый уголок дома, мысленно побывать там. Глубоко, без напряжения вдохнуть через нос - 4 сек, пауза - 2 сек, выдохнуть - 4 сек. Всего затратить на цикл вдох, выдох, пауза - 10 сек - 6 раз.

Построение, подведение итогов.

### **Домашнее задание**

- Обязательная ежедневная утренняя зарядка.

2. Имитация переворота забеганием захватом шеи из-под плеча. ТЕОРИЯ

Содержание программного материала для теоретических занятий групп начальной подготовки 1 -го года

Таблица - 13

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор истории развития вида спорта « <b>Вольная борьба</b> » <b>дисциплина «вольная борьба» в России</b>	2
2	Личная гигиена спортсмена	2
3	Изучение основ техники вольной борьбы	4
4	Организационно-методические основы организации тренировочного процесса	4
5	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
	Всего часов:	16

### **ТЕМА 1. Краткий обзор истории развития вида спорта «Спортивная борьба» дисциплина «вольная борьба» в России (2 часа)**

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

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

Спортивная борьба любителей в России.

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

## **ТЕМА 2. Личная гигиена спортсмена (2 часа)**

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы. Гигиенические основы физического воспитания и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

## **ТЕМА 3. Изучение основ техники вольной борьбы (4 часа)**

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

## **ТЕМА 4. Организационно-методические основы организации тренировочного процесса (4 часа)**

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации и социально мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Тренерские категории. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Система стимулирования роста спортивных результатов.

## **ТЕМА 5. Место занятий, оборудование и инвентарь. Требование к технике безопасности (4 часа)**

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

### **3.2. Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки 2-го года обучения Физическая подготовка**

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку возраст 8 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку обучающихся наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

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

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы, эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра, а регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед, через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;

- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на "мосту" (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

#### **Технико-тактическая подготовка**

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

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в практические занятия.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Плане-схеме годичного цикла подготовки для 2-го года этапа начальной подготовки и в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки (табл. 14).

#### **ТЕОРИЯ**

Содержание программного материала теоретических занятий для обучающихся этапа начальной подготовки 2-го года обучения

Таблица - 14

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Краткий обзор развития вида спорта «Вольная борьба»	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5.	Личная гигиена спортсмена	3
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
7.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	2
8.	Проблема повышения качества технической подготовки борцов вольного стиля	4
9.	Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в вольной борьбе	4
10.	Основы ориентации и отбора борцов	2
11.	Физические качества борца	2
12.	Места занятий, оборудование и инвентарь	2
13.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	2
	Всего часов:	29

#### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт (1 час)**

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности.

Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений. Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

**ТЕМА 2. Краткий обзор развития вида спорта «Вольная борьба» (1 час)**

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной социалистической революции. Создание ДЮСШ (с 1945 года). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 года). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947 год).

Способные юноши-борцы - резерв сборных команд России. Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в массовом развитии вольной борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

**ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

**ТЕМА 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа)**

Краткие сведения о строении и функциях упражнений на организм занимающихся.

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

**ТЕМА 5. Личная гигиена спортсмена (3 часа)**

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

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

**ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа)**

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез (расспрос). Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

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

**ТЕМА 7. Предупреждение травм, оказание первой помощи (2 часа)**

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

**ТЕМА 8. Проблема повышения качества технической подготовки борцов вольного стиля (4 часа)**

Роль начальной технической подготовки при обучении вольной борьбе. Терминология спортивной борьбы и её значение при обучении приёмам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приёма в вольной борьбе. Использование formalizованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки

борцов вольного стиля. Формирование содержания и распределения учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «лидирования». Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

**ТЕМА 9. Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в вольной борьбе (4 часа)**

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике обучения базовой технике. Теоретические основы по вопросам оптимизации базовой технической подготовки. Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов вольного стиля. Сущность тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки. Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов обучения приемам борьбы. Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном.

Техника и методика изучения бросков прогибом.

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

**ТЕМА 10. Основы ориентации и отбора борцов (2 часа)**

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

**ТЕМА 11. Физические качества борца (2 часа)**

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

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

**ТЕМА 12. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 часа)**

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

**ТЕМА 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)**

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также для оценки знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

**3.3. Программный материал для практических занятий  
этапа начальной подготовки 3-го и 4-го года обучения  
Физическая подготовка**

В группах 3-го, 4-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности занимающихся. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке обучающихся 3-го, 4-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 3-го, 4-го года этапа начальной подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод

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

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

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

### **Технико-тактическая подготовка**

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

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Плане-схеме годичного цикла подготовки для 3-го, 4-го года этапа начальной подготовки и в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го, 4-го года этапа начальной подготовки.

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 техническим 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.

## **ТЕОРИЯ**

Содержание программного материала теоретических занятий для занимающихся 3-го, 4-го года этапа начальной подготовки

Таблица 15

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России в начале 20-го века	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в России	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Физические упражнения - основные средства физического воспитания	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в спортивной борьбе	4
7.	Система отбора для занятий вольной борьбой	2
8.	Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения	4
9.	Инновационные методологические константы в спортивной борьбе	4
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	4
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4

12.	Планирование спортивной тренировки	2
13.	Правила соревнований	2
14.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	3
16.	Разминка в спорте	2
17.	Построение программ занятий	4
	Всего часов	45

**ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России в начале 20-го века (1 час)***

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

**ТЕМА 2. *Краткий обзор развития борьбы в России (1 час)***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «ОБЪЕДИНЁННЫЙ МИР БОРЬБЫ» UWW (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

**ТЕМА 3. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)***

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

**ТЕМА 4. *Физические упражнения - основные средства физического воспитания (2 часа)***

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

**ТЕМА 5. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)***

**ТЕМА 6. *Классификация в спортивной борьбе (4 часа)***

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

**ТЕМА 7. *Система отбора для занятий вольной борьбой (2 часа)***

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

**ТЕМА 8. *Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения (4 часа)***

Общие основы методики обучения греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приёмов организации «лидирования». Вспомогательные упражнения, используемые в вольной борьбе.

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

**ТЕМА 9. *Инновационные методологические константы в спортивной борьбе (4 часа)***

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе как

методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе. Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе. Методология многолетней технико-тактической подготовки борца греко-римского стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

#### **ТЕМА 10. *Общая характеристика спортивных упражнений (4 часа)***

Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Врабатывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

#### **ТЕМА 11. *Общая и специальная физическая подготовка (4 часа)***

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

#### **ТЕМА 12. *Планирование спортивной тренировки (2 часа)***

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

#### **ТЕМА 13. *Правила соревнований (2 часа)***

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии Правила судейства. Оценка приёмов и действий в схватке. Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

#### **ТЕМА 14. *Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)***

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов. Особенности тестирования юных спортсменов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды.

#### **ТЕМА 15. *Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста (3 часа)***

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

#### **ТЕМА 16. *Разминка в спорте (2 часа)***

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

#### **ТЕМА 17. *Построение программы занятий (4 часа)***

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

### **3.4. Программный материал для практических занятий 1-2 года учебно-тренировочного этапа**

Преемственность программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемостью позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для обучающихся 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения. Такой вариант

распределения учебного материала позволяет тренеру-преподавателю, на наш взгляд, более творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента обучающихся, предусматривающий включение в учебно-тренировочный процесс, для более способных и подготовленных обучающихся более сложные задачи.

Весь процесс на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче. Годичный цикл включает в себя следующие этапы:

- общеподготовительный (ОПЭ);
- специально-подготовительный (СПЭ);
- контрольно-подготовительный (КПЭ);
- этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС);
- соревновательный (СЭ);
- восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

При построении тренировочных занятий, в том числе апробированных каждым из тренеров, следует обращать внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого периода тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращение травм.
2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
3. Учебно-тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 ми).
5. Учебно-тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 сек. до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

### **Физическая подготовка**

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 учащихся тренировочного этапа (спортивной специализации)

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

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

## Развитие ловкости

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

- а) 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 лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с.

В таблице 16 представлена примерная 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 кувыроков, прыжков, переворотов примерно в разных сочетаниях.

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

**На III станции** осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на 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.

### Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития ловкости

Таблица 16

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
<b>I станция</b>	<b>Общее время 8 мин</b>	
<b>Акробатические упражнения</b> 1. “Ножик” (из и.п. лежа на спине, руки вверх - группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из и.п. лежа на спине, вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10 <sup>16</sup> раз 2 мин; 4 серии по 5 <sup>8</sup> раз 2 мин; 4 серии по 10 <sup>14</sup> раз	
<b>II станция</b>	<b>8 мин</b>	
<b>1. Игры в касания</b>	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
<b>2. Игры в дебюты</b>	4 мин; 4-6 исходных	В форме

	положений по 5-7 раз	соревнованиями	между
<b>III станция</b>	<b>8 мин</b>		
<b>Упражнения в парах</b>			
1. Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку "змейкой" 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6^8x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; В форме соревнований между парами участников В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований	
<b>IV станция</b>	<b>8 мин</b>		
<b>Упражнения с мячом</b>			
1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8^12 2 мин; 4x8^12 2 мин 4x8^12 3 мин 4x8^12	С баскетбольными мячами	Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1 -2 кг
<b>V заключительная станция</b>	<b>8 мин</b>		Для всех занимающихся
1. Игра "регби на коленях" 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2x4 мин		

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

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

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

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

### Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования (таблица 18):

## Методика организации тренировки предельного темпа движений

Таблица – 18

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

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек. с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 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.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в таблице 19.

### Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты

Таблица -19

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<b>Подготовительная станция</b>		
1.Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	8-10 мин 5 мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения по звуковому сигналу
2.Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
<b>I станция</b>		

<p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>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</p>	<p>2 мин,8-12 раз 3 мин,6-14 раз 3 мин,10-20раз</p>	<p>Построение в две шеренги лицом друг к другу</p>
<p><b>Варианты упражнений</b></p> <p>1)По сигналу ловля падающего мяча      2)И.п. - спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча      3)Игра вратаря - ловля мяча от партнера      4)Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м      5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной      6)Подвижная игра "мяч в воздухе"</p>	<p>2 мин,10-20 раз 2 мин,10-20раз 4 мин,10-20раз 2 мин,4x5-8 с 2 мин,10-20 раз</p>	<p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p>
<p><b>II станция</b>  <b>Акробатические упражнения</b></p> <p>1.Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)      2.Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать      3.Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p>	<p>4 мин 2 мин,8-12 раз 4 мин,12-16раз 2 мин,9-12 раз</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>В форме соревнований</p>

<b>Варианты упражнений</b>		
1)И.п. - лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п.	2 мин,4x5-10	В форме соревнований на большее число повторений
2)И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки	4x5-10	
3)Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д. 4)Передвижение на четвереньках	4x5-10	
5)И.п. - О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.	4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
6)И.п. - О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.	4x10-20	Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение
7)Кувырки вперед и назад	4x10-20	Можно проводить в форме эстафет
8)Забегания на мосту в обе стороны	4x5-10 с	
<b>III станция</b>		
1.Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с
2.Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движений
<b>IV станция</b>		
<b>Специально-подготовительные упражнения</b>		
1.Имитации приёмов	2 мин,Шx4-6	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения
2.Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места	2 мин^Ш с	В форме соревнований на большее количество повторений
3.Уклоны, уходы от захватов, имитируемых партнером	4 мин, (10-5)x4-5	Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<b>Варианты упражнений</b>		
1.1)Рывки к себе резинового жгута с имитацией подвортов	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20
2)Приседания с отягощением на плечах (гирия, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8)x(5-10с)	В форме соревнований на большее количество повторений
3)Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8)x(5-10G)	
2.1)Передвижения в упоре лежа	2 мин 4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
2)Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра	3 мин 10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость движения
3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки	3 мин (4+4+4) х 5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
3.1)Отжимание в упоре лежа в разных	2 мин	

исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч) 2)Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра 3)Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	4x5-10 с 4 мин 10-20 раз 2 мин 4x5-10 с	Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большое количество повторений
<b>В заключительная станция</b> 1.Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений 2.Баскетбол по упрощенным правилам	4 мин 4-8 раз 4x2 мин	Для всех занимающихся  Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальных

### 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 греко-римской борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

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

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице 20.

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

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

Таблица - 20

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Стато-динамический (с нарушением кровообращения)

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

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 вольной 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 (таблица 21).

#### Примерная схема круговой тренировки для силовой подготовки борца

Таблица -21

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная станция</b>		Для всех занимающихся
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 4x10-20 м 2 мин	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
<b>I станция</b> Приседание со штангой (4060% от максимума)	8 мин 3x15-20	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием

<b>II станция</b> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3х(6-8+10)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
<b>III станция</b> Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3х8-10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<b>IV станция</b> Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3х10-12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<b>V станция</b> Отжимание в упоре лежа	8 мин 3х20-25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
<b>VI станция</b> Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3х10-12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<b>Заключительная станция</b> Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Для варьирования комплекса (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп **Для развития мыши 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 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 мыши рук**
1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
  2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
  3. Лазание по канату без помощи ног.
  4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
  5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
  6. Отжимания в упоре 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 с

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 в течение 3-5 с.

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, взвавшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

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

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

11. То же сидя на скамейке.

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

13. То же стоя на параллельных скамейках.

#### ***Для комплексного развития силы***

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в перетягивания.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

#### ***Развитие выносливости***

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

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

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

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

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

## ТЕОРИЯ

### **Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 1-го года учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)**

Таблица - 22

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны	2
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Опорно-двигательный аппарат и движения	2
4.	Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности	2
5.	Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
7.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	4
8.	Гигиена воздуха	2
9.	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	2
10.	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе	4
11.	Система отбора для занятий вольной борьбой	2
12.	Проблема обеспечения равнозначенной эффективности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость	2
13.	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки	2
14.	Система спортивных соревнований	4
15.	Сила и силовая подготовка	4
16.	Планирование тренировки	3
17.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
<b>Всего часов:</b>		<b>45</b>

#### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в годы великой отечественной войны (2 часа)**

Военно-физическая подготовка населения страны в годы Великой Отечественной Войны.

Советские спортсмены на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной Войны.

#### **ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (1 час)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «ОБЪЕДИНЁННЫЙ МИР БОРЬБЫ» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

#### **ТЕМА 3. Опорно-двигательный аппарат и движения (2 час)**

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

#### **ТЕМА 4. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности (2 часа)**

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

**ТЕМА 5. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля (4 часа)**

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

**ТЕМА 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне (2 часа)**

Ознакомить с материалом, который соответствует этому возрасту

**ТЕМА 7. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки (4 часа)**

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

**ТЕМА 8. Гигиена воздуха (2 часа)**

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

**ТЕМА 9. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом (2 часа)**

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

**ТЕМА 10. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе (4 часа)**

Спортивная борьба как часть общественного явления «Физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры. Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней. Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Этап спортивной специализации (тренировочный).

**ТЕМА 11. Система отбора для занятий вольной борьбой (2 час)**

Система спортивной квалификации, как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в спортивной школе.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации. Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

**ТЕМА 12. Проблема обеспечения равнозначности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость (2 часа)**

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

**ТЕМА 13. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки (2 часа)**

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

#### **ТЕМА 14. Система спортивных соревнований (4 часа)**

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

#### **ТЕМА 15. Сила и силовая подготовка (4 часа)**

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

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

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

#### **ТЕМА 16. Планирование тренировки (3 часа)**

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

#### **ТЕМА 17. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)**

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчёта норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

#### **Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 2-го года учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)**

Таблица – 23

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Международные связи советских спортсменов с середины 40-х годов до конца 80-х годов 20-го столетия	3
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4
4.	Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	2
6.	Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности	4
7.	Методы исследования и контроля мастерства борцов	4
8.	Развитие силовых качеств борца	6
9.	Эпидемиологические факторы внешней среды	2
10.	Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца	2
11.	Система отбора для занятий вольной борьбой	4
12.	Основы методики обучения и тренировки борца	4
13.	Базовая технико-тактическая подготовка в вольной борьбе	4
14.	Текущие планы учебно-тренировочного занятия	4
15.	Комплексный контроль в подготовке борцов	2
16.	Устойчивость технических действий в вольной борьбе к сбивающему влиянию различных факторов	4

17.	Моделирование в спорте	2
18.	Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей	4
19.	Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов	4
20.	Теория подготовки спортсменов	4
21.	Соревновательная деятельность в спорте	6
22.	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов	2
23.	Средства восстановления работоспособности в системе подготовки	4
24.	Программы микроциклов	4
	Всего часов:	83

**ТЕМА 1. Международные связи советских спортсменов с середины 40- х годов до конца 80-х годов 20-го столетия (3 часа)**

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

**ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

**ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человек (4 часа)**

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фаза сердечного цикла. Систолический и минутный объём крови. Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и в венах. Кровообращение в малом кругу.

**ТЕМА 4. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности (2 часа)**

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

**ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне (2 часа)**

Ознакомить с материалом, который соответствует этому возрасту

**ТЕМА 6. Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности (4 часа)**

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

**ТЕМА 7. Методы исследования и контроля мастерства борцов (4 часа)**

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

**ТЕМА 8. Развитие силовых качеств борца (6 часов)**

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

**ТЕМА 9. Эпидемиологические факторы внешней среды (2 часа)**

Особенности инфекционных болезней.

**ТЕМА 10. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца (2 часа)**

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

**ТЕМА 11. Система отбора для занятий вольной борьбой (4 часа)**

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

**ТЕМА 12. Основы методики обучения и тренировки борца (4 часа)**

Основные положения и специфика учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущество и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

**ТЕМА 13. Базовая технико-тактическая подготовка в вольной борьбе (4 часа)**

Систематизация содержания и последовательности учебного материала 1-2 года учебно-тренировочного этапа подготовки в вольной борьбе (базовая технико-тактическая подготовка). (12-14 лет). Использование динамической ситуации. Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты). Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактических задач в процессе базовой технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.

**ТЕМА 14. Текущие планы тренировки (4 часа)**

Традиционный план учебно-тренировочного сбора. Маятниковый план учебно-тренировочного сбора. Планирование макроциклов. Планирование тренировочного года. Общие исходные предпосылки. Традиционный план годичного цикла. Опыт планирования тренировочного года в детских группах. Системный план тренировочного года. Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности. Структура тренировочного года.

**ТЕМА 15. Комплексный контроль в подготовке борцов (2 часа)**

Контроль объёма и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для занимающихся в ДЮСШ. Учёт в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

**ТЕМА 16. Устойчивость технических действий в вольной борьбе к сбивающему влиянию различных факторов (4 часа)**

Вариативность выполнения сложных технических приёмов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приёмов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации. Особенности переключения с одного технического действия на другой при выполнении соперником защитных действий.

Устойчивость выполнения сложных технических приёмов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приёмов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приёмов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

**ТЕМА 17. Моделирование в спорте (2 часа)**

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности.

Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

#### **ТЕМА 18. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей (4 часа)**

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц - важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

#### **ТЕМА 19. Методологические предпосылки проблемы повышения мастерства спортсменов (4 часа)**

Характеристика основных положений теории сложно-динамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложно-динамических систем и их применимость к анализу движений. Методологические основы системно-структурного анализа Сложно-динамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложно-динамических систем. Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приёмов спортивной борьбы. Анализ методик обучения и совершенствования техники выполнения сложных приёмов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложно-динамических систем.

#### **ТЕМА 20. Формирование общей теории подготовки спортсменов (4 часа)**

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

#### **ТЕМА 21. Соревновательная деятельность в спорте (6 часов)**

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

#### **ТЕМА 22. Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов (2 часа)**

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадаптации, и переадаптации у спортсменов.

#### **ТЕМА 23. Средства восстановления и работоспособности в системе подготовки спортсменов (4 часа)**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

#### **ТЕМА 24. Построение программ микроциклов (4 часа)**

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

### **3.5. Программный материал для практических занятий 3-4 года тренировочного этапа**

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики вольной борьбы в стойке и партере, учебно-тренировочные задания по решению

эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебно-тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (спортивной специализации) видоизменяются и используются преимущественно в форме учебно-тренировочных заданий.

#### **Физическая подготовка**

В группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4 годов обучения принципы составления комплексов круговых тренировок (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. 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 учебно-тренировочных занятий.

#### **Примерное содержание учебно-тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 3-4-го годов обучения**

Таблица – 24

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия (мин)	Содержание занятий	Дозировка (мин)
1	2	3	4	5
МЦ - тренировочный (общеподготовительный этап)				
Понедельник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка - 1 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
2-я половина дня	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть Разминка Специальные упражнения с партнером	3 15 5

			Изучение Т.Т.Д. в партере и стойке Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером, с манекеном Заключительная часть	40 7 15 5
Вторник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в футбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
2-я половина дня	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках  Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка Спец.упражнения на мосту Индивидуальное совершенствование Т.Т.Д. в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3 3+3 Исправление ошибок, индивидуальное совершенствование Т.Т.Д. Упражнения на восстановление Подведение итогов	5 15 5 25 15 15 5 5
Среда Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка-10 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
2-я половина дня	Развитие скоростно-силовых качеств	90	Вводная часть Разминка Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с отягощениями 5x2 Подведение итогов Восстановление (душ, массаж)	3 10 40 10 2 45
Четверг Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка-1 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
2-я половина дня	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть Разминка Специальные упражнения на мосту Изучение Т.Т.Д. в партере и стойке Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером и манекеном Заключительная часть	3 15 5 40 7 15

				5
Пятница Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
Суббота Утро	Совершенствование физических качеств  Баня, массаж  Нагрузка ниже средней	45	Бег, ОРУ, СПУ, ОФП (кросс)-3000м  Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	15 30 90
Воскресенье	Активный отдых	45	Прогулка	45

**Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ переходного периода для учебно-тренировочной группы 3-4-го годов обучения**

Таблица -25

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка, мин.
Понедельник	Воспитание волевых качеств  Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 90	ОФП (футбол) 2x40	90
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, ловкости и гибкости  Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 45	ОРУ ОФП (баскетбол) 2x20	5 40
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2x3, п. 2x3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Специальные упражнения	15 15 50 10
Среда	Воспитание волевых качеств  Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 25
		День 45	ОФП (кросс) - 3000 м	45
Четверг	Воспитание физических качеств  Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (плавание)	45

	Вечер 45	Прогулка	
--	----------	----------	--

Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОРУ ОФП (регби) 2x30 Упражнения в парах	10 60 20
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2x3, п. 2x3 Индивидуальное совершенствование ТТД Специальные упражнения	15 15 50 10
Суббота	Совершенствование физических качеств  Баня, массаж  Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (кросс)-3000м Специальные упражнения	20 25
		Вечер 90	Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	90
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

**Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочной группы 3-4-го годов обучения**

Таблица - 26

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка, мин.
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2x20	5+20
	Нагрузка средняя	Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2x4 мин., п. 2x4 мин УТсхв. 3x2 Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть	15 45 7 20 3
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и быстроты	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (баскетбол) 2x20	5+40

	Нагрузка выше средней	Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 4х2, п. 4х2 УТсхв. 2х3 Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть	15 45 7 20 3
Среда	Воспитание физических качеств Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	18 10 20
		День 90	ОФП (скоростно-силовая тренировка) Восстановительные средства (баня)	45 45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	Борьба: разминка УТР ст. 7х4, п. 4х2 УТС - 6	15 68 7
		Вечер 45	ОФП (регби) 2х20	5+40
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 90	Борьба: разминка УТР ст. 2х4, п. 2х4 УТС - 6	15 68 7
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 2х5, п. 2х5 УТС - 6	15 68 7
Суббота	Совершенствование физических качеств Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОФП (футбол) 2х20	10+40
		Вечер 90	Баня, массаж	50
Воскресенье	Активный отдых	40	Прогулка	40

**Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ соревновательного периода для учебно-тренировочной группы 3-4-го годов обучения**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин.	Содержание занятий	Дозировка мин.
------------	------------------------------------	---------------------	--------------------	----------------

Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости  Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (скоростно-силовая тренировка)	5+40
		Вечер 45	Борьба: разминка УТР: ст. 5, п. 2x4 Утсхв. 3 + 3	10 28 7
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики  Нагрузка выше средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 90	Борьба: разминка УТР ст. 4x4 п. 4x4	15 75
		Вечер 45	Борьба: разминка УТР ст. 4x5, п. 2x4 Утсхв. 3 + 3	15 23 7
Среда	Изучение и совершенствование ловкости и гибкости  Нагрузка средняя	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (футбол) 2x20	5+40
		Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы  Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 45	ОФП (регби) 2x20	5+40
		Вечер 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4x6, п. 2x4 Утсхв. - 3 + 3	15 23 7
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики  Нагрузка большая	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4x4, п. 4x4 Утхв. - 3 + 3	15 68 7
		Вечер 90	Борьба: разминка УТР ст. 4x5, п. 4x5 Утсхв- 3 + 3	15 68 7
Суббота	Воспитание физических качеств  Нагрузка ниже средней	Утро 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День 90	ОФП (баскетбол) 2x20 Скоростно-силовая тренировка	5+40 5+40

		Вечер 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Воскресенье	Активный отдых	Утро 45	Прогулка	45

**Примерные схемы круговых тренировок специальной направленности**

Таблица - 28

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин.	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
I станция Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
II станция Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от max 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
III станция Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
IV станция Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне голове	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
V станция «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2x10 м	
VI станция Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
VII станция Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
VIII станция Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс № 2	Общее время работы 60 мин	

I станция Борьба на руках	2x3 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
II станция Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-10 м	
III станция Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
IV станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4x(12-15+15-20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
V станция Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин. 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
VI станция Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	
VII станция Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3 x2 мин с двумя перерывами по 30 с	
VIII станция Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч; б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с. Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
IX станция Подъем партнера из партнера захватом туловища сзади	4x8-10	
X станция Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс № 3	Общее время 15 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
I станция 1.Забегание на мосту в обе стороны 2.Перевороты на мосту	10 - вправо, 10 - влево 10-12	На качество и скорость выполнения В максимальном темпе
II станция 1.Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание		

прямых ног в стороны 2.И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую.	15-20 По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
III станция  В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
IV станция  Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
V станция  И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	15-20	В максимальном темпе
VI станция  И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
VII станция  Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшиесь за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования
VIII станция  Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
IX станция  Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин.	В форме соревнований
X станция  Стоя спиной друг к другу взять друг друга вытянутыми вверх руками:  1. Наклоняясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция  Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10м	

XII станция Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
XIII станция Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
XIV станция Лазание по канату 4 м без помощи ног	2	
XV станция Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований
прямых ног в стороны 2.И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую.	15-20 По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
III станция В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
IV станция Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
V станция И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	15-20	В максимальном темпе
VI станция И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
VII станция Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования

VIII станция Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
IX станция Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин.	В форме соревнований
X станция Стоя спиной друг к другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: 3. Наклоняясь вперед 4. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
XI станция Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10м	
XII станция		

### Теория

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программируемое обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на все этапы обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректировки. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 3-го года учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)

Таблица - 29

№ п/ п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России после распада СССР	4
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания	6
5.	Средства специальной силовой подготовки спортсменов	6
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	2
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки в вольной борьбе	2
8.	Система отбора для занятий вольной борьбой	4

9.	Основы методики обучения и тренировки борца	6
10.	Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в вольной борьбе	6
11.	Перспективные планы тренировки	6
12.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
13.	Энергообеспечение мышечной деятельности	6
14.	Построение программ мезоциклов	4
15.	Прогнозирование в спорте	6
16.	Гибкость и методика её совершенствования	3
17.	Координация и методика её совершенствования	3
18.	Средства и методы тренировки	4
19.	Правила соревнований	4
	Всего часов:	83

### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт после распада СССР (4 часа)**

Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие физкультурно-спортивных организаций. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта. Развитие спорта инвалидов.

### **ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

### **ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)**

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при физической работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и её течение.

### **ТЕМА 4. Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания (6 часов)**

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности. Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

### **ТЕМА 5. Средства специальной силовой подготовки спортсменов (6 часов)**

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению.

### **ТЕМА 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)**

Изучить материал, который соответствует этому возрасту

### **ТЕМА 7. Гигиеническое обеспечение подготовки в вольной борьбе (2 часа)**

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжёлой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом, туризмом.

### **ТЕМА 8. Система отбора для занятий вольной борьбой (4 часа)**

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по вольной борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

### **ТЕМА 9. Основы методики обучения и тренировки борца (6 часов)**

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объёма средств физической и технической подготовки. Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной

спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

#### **ТЕМА 10. Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в вольной борьбе (6 часов)**

Смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата. Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки. Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе. Степень эффективности обучения алгоритмам технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе.

#### **ТЕМА 11. Перспективные планы тренировки (6 часов)**

Планирование четырёхлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели цикла и подцелей на каждый год четырёхлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы учебно-тренировочных сборов.

#### **ТЕМА 12. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)**

Система комплексного контроля во время тренировочного процесса борцов греко-римского стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной

специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **ТЕМА 13. Энергообеспечение мышечной деятельности (6 часов)**

Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения. Мощность, ёмкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

#### **ТЕМА 14. Построение программ мезоциклов (4 часа)**

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

#### **ТЕМА 15. Прогнозирование в спорте (6 часов)**

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

#### **ТЕМА 16. Гибкость и методика ее совершенствования (3 часа)**

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

#### **ТЕМА 17. Координация и методика ее совершенствования (3 часа)**

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

#### **ТЕМА 18. Организация тренировочной деятельности, средства и методы тренировки (4 часа)**

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряжённость нагрузки, динамика нагрузки. Отдых как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

#### **ТЕМА 19. Правила соревнований (4 часа)**

Цели, применение правил, ковёр, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения)

Ниже приводится программная матрица по изучению комбинаций со сменой стойки и захвата.

**Содержание программного материала для теоретических занятий в группах 4-го года  
учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)**

Таблица - 30

№ п/ п	Название темы	Количество часов
1.	Российский спорт в международном спортивном движении	3
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	2
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Физиологическая характеристика некоторых видов спорта	6
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ	2
6.	Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов	4
7.	Возрастно-половые основы спортивной деятельности	4
8.	Физиологическая характеристика двигательной деятельности	4
9.	Планирование спортивной тренировки	4
10.	Построение многолетней тренировки	6
11.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
12.	Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации	8
13.	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов	4
14.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	4
15.	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов	6
16.	Скоростные способности и методика их развития	4
17.	Правила соревнований	3
18.	Характеристика спортивной тренировки	6
19.	Утомление	4
	Всего часов:	83

**ТЕМА 1. Российский спорт в международном спортивном движении (3 час)**

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад и Зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

**ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (2 часа)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «ОБЪЕДИНЕННЫЙ МИР БОРЬБЫ» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

**ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)**

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая ёмкость лёгких и составляющие её объёмы ёмкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**ТЕМА 4. Физиологическая характеристика некоторых видов спорта (6 часов)**

Спортивная гимнастика. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.

**ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)**

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

**ТЕМА 6. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов (4 часа)** Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

**ТЕМА 7. Возрастно-половые основы спортивной деятельности (4 часа)**

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней взрослости.

**ТЕМА 8. Физиологическая характеристика двигательной деятельности (4 часа)**

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

**ТЕМА 9. Планирование спортивной тренировки (4 часа)**

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

**ТЕМА 10. Построение многолетней тренировки (6 часов)**

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов вольного стиля с учётом их квалификации и возраста.

**ТЕМА 11. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)**

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

**ТЕМА 12. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля высокой квалификации (8 часов)**

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов вольного стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов вольного стиля. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов вольного стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов вольного стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

**ТЕМА 13. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов (4 часа)**

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

**ТЕМА 14. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов (4 часа)**

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

**ТЕМА 15. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (6 часов)**

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на

формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

### **ТЕМА 16. Скоростные способности и методика их развития (4 часа)**

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

### **ТЕМА 17. Правила соревнований (3 часа)**

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьёвка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

### **ТЕМА 18. Характеристика спортивной тренировки (6 часов)**

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Отдых как компонент спортивной тренировки. Общая схема тренировочного процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности. Ориентировочная схема тренировочного процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

## **3.6. Программный материал для практических занятий этапа совершенствования спортивного мастерства**

### **Технико - тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющей достичь высоких спортивных результатов.

При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (*выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах*) на возможность быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

В процессе индивидуально-групповой технико-тактической подготовки с занимающимися 1-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением (высокие-низкие, узкие - широкие, с короткими руками - с длинными руками), борцы по очереди получают задание, борясь с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, но с разными соперниками и в разных стойках (односторонней, разносторонней, левой правой).

В процессе индивидуально-групповой тактико-технической подготовки с обучающимися 2-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных вольной борьбе захватов как в положении стоя, так и в положении партнера, борцы по очереди получают задание, борясь с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, стойки, взаимоположения.

Таблица - 31

**Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала**

Методы воздействия на противника с целью:				
Нейтрализовать атаки соперника:	При необходимости - измотать соперника:	Подавить соперника:	Активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту:	Обыграть соперника:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывными атаками;</li> <li>- опережением;</li> <li>- раздергиванием;</li> <li>- угрозами;</li> <li>- сменой положения;</li> <li>- сдерживанием блокирующим захватом;</li> <li>- сдерживание сковывающим захватом;</li> <li>-защитами на «выходе» соперника из атаки;</li> <li>- защитой на «развитии» атаки соперника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывными атаками;</li> <li>- угрозами;</li> <li>- висами на сопернике;</li> <li>- блокирующими захватами;</li> <li>- активной защитой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывным и атаками;</li> <li>- сковыванием;</li> <li>- жестким прессингом</li> <li>- соперника по всей площади ковра;</li> <li>- атаками со срывами захватов</li> <li>- соперника;</li> <li>- атаками со сменой захватов;</li> <li>- атаками с различными подготовками;</li> <li>- атаками от передвижений соперника;</li> <li>комбинациями приемов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- входом в комбинацию броском;</li> <li>- навязыванием плотного ближнего захвата;</li> <li>- провоцирующей позой;</li> <li>- ложной атакой;</li> <li>- ложными захватами;</li> <li>- сковывающими захватами;</li> <li>- демонстрацией пассивности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «встречами» на «выходе» соперника из атаки</li> <li>- «обгонами» на «выходе» соперника из атаки</li> <li>- встречами на развитии атаки</li> <li>- обгонами на развитии атаки</li> <li>- используя неудачные движения противника</li> <li>- используя попытку сохранения позы</li> <li>- используя попытку вырваться из захвата</li> <li>- за счет опережения скорости</li> </ul>

При этом, «Атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

*Индивидуально-групповая тактическая подготовка* на 3-ом году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела

индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

**Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы  
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Таблица - 32

№ недели	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском наклоном</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском наклоном</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском подворотом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском подворотом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском прогибом</b> ; изучение кустового метода построения	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском прогибом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с
	контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	голеней, защит и контрприемов от них
30	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
32	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
33-36	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
37	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	

38 - 41	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
42 - 44	Повторение пройденного материала за весь год	
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на	
46-47	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия (сборы). Теоретическая	
48-49	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке.	
50-52	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.	

### **Физическая подготовка**

В процессе физической подготовки в группах этапа совершенствования спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для обучающихся можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

#### **Примерная схема кругового учебно-тренировочного занятия скоростно-силовой направленности для общеподготовительного этапа**

Таблица - 33

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I станция</b> Приседание со штангой на плечах	60-80% от max 4x8-12	Темп оптимальный: последнее повторение с максимальным усилием
<b>II станция</b> Рывок штанги	60-70% от max 4x10-12	Спина прогнута
<b>III станция</b> Тяга толчковая	100-110% от результата в толчке 4x3-5	Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи
<b>IV станция</b> В стойке сгибания рук одновременным подниманием плеч	40-60% от результата в рывке 4x10-12	Спина прогнута; последнее повторение с максимальным усилием
<b>V станция</b> Наклоны со штангой на плечах	60-80% от max 4x8-12	Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута
<b>VI станция</b> Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу	70-80% от веса спортсмена, 4x3-5	Спина прогнута
<b>Заключительная станция</b> 1. Упражнение на расслабление 2. Лазание по канату 4 м без помощи ног	3 мин 2-3 раза	Для всех занимающихся

3. Ускорение из разных исходных положений	(4-6)х20-30 м	В форме соревнований
---	---------------	----------------------

**Примерная схема кругового учебно-тренировочного занятия скоростно-силовой направленности для специально-подготовительного этапа**

Таблица - 34

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I станция</b> 1. Бег 300 м 2.Общеразвивающие упражнения на растягивания	6	Вся тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением станций всеми занимающимися
<b>II станция</b> 1. Борьба на руках (вязка рук)	1,5+1,5мин,	Задача - навязать сопернику захват
2. Борьба в обоюдном захвате	отдых 1 мин 1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Без бросков; разрешается имитация приемов
<b>III станция</b> Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление
IV станция 1. Перенос партнера, захватив туловище сзади 2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади 3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках	2х8-10м 2х10-12м 2х10-12м	Во время выполнения всех упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно “держать спину”), партнер плотно прижат к груди
<b>V станция</b> Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе; во время бега упражнения на расслабление
<b>VI станция</b> 1. Перенос партнера с обратным захватом туловища 2. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища 3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища)	2х8-10м 2х10-12м 2х10-12м	Партнер плотно прижат к груди Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
<b>VII станция</b> Бег на 400 м	2-3	В медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление

<b>VIII станция</b> 1. Борьба за захват рук снизу 2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину 3. Подъем партнера из партнера захватом туловища сзади	3 мин (последние 30 с - спурт) 2x10-12м 2x10-12м	Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата
<b>IX станция</b> Бег 4x400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лежа на максимальное число повторений	1 круг за 2,5-3 мин	Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление

**Примерная схема кругового учебно-тренировочного занятия скоростно-силовой направленности для предсоревновательного этапа**

Таблица - 35

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I вариант</b>		
<b>I станция</b> Приседания с партнером на плечах	2x15-20	В максимальном темпе, отдых между сериями 1 -2 мин
<b>II станция</b> Наклоны с партнером на плечах	2x15-20	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<b>III станция</b> Борьба за захват (вязка рук)	2 x 1,5 мин с 1 -мин перерывом	
<b>IV станция</b> Подъем партнера из партнера обратным захватом туловища	2x15	Партнера плотно прижать к груди, спина прогнута
<b>V станция</b> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	2 x (15-20 + вис 15-20 с)	
<b>VI станция</b> Борьба в скрестном захвате	2 x1,5 мин с 1 -мин перерывом	
<b>II вариант</b>		
<b>I станция</b> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 сек	Одновременно для всех занимающихся

<b>II станция</b> 1. Подъем партнера из партнера захватом туловища 2. Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	12-15 12-15	
<b>III станция</b> Приседания с партнером на плечах	2x30	
<b>IV студия</b> Отжимания в упоре лежа, руки широко расставлены	2x50	
<b>V станция</b> Прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 50-60 см)	5x10	
<b>VI станция</b> Подтягивания на перекладине	до отказа	
<b>VII станция</b>		Одновременно для всех
Ускорения из разных исходных положений	5x30 м	занимающихся в форме соревнований
<b>VIII станция</b> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 мин	Одновременно для всех занимающихся

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты круговой тренировки, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

#### **Вариант кругового учебно-тренировочного занятия для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партнере**

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84, 96 кг и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партнере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим, встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти обучающиеся могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с, в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «ведущим». «Ведущий» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такое занятие лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных мероприятий (сборов), или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

### *Организация тренировки*

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов круговой тренировки этого типа.

### **Вариант кругового учебно-тренировочного занятия для совершенствования специальной выносливости в стойке и в партнере**

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5-6 человек). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партнере с каждым из участников в течении 30 сек. с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом, общее время работы при 3-х участниках - 1,5 мин, при 4-х - 2 мин, при 6-ти - 3 мин. Количество кругов от 2 до 4-х.

### **Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (1-й год)**

Таблица -36

№ п/ п	Название темы	Количество часов
1.	Рождение всемирного праздника	5
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	4
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	4
6.	Закаливание, режим и питание борца	4
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	6
8.	Система отбора для занятий вольной борьбой	4
9.	Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	4
10.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	4
11.	Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в вольной борьбе	4
12.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	5
13.	Комплексный контроль в подготовке борцов	4

14.	Внтренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
15.	Подготовка борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов	6
16.	Азы знаний из биологии спорта	4
17.	Аминокислотная и протеиновая загрузка	4
18.	Адаптогены растительного и животного происхождения	4
19.	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	4
20.	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	6
21.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	6
22.	Выносливость и методика её совершенствования	4
23.	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	6
24.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по вольной борьбе	4
25.	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	4
26.	Основы управления в системе подготовки спортсменов	4

#### **ТЕМА 1. Рождение всемирного праздника (5 часов)**

Игры в древней Олимпии. Возрождение Олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов Европы, мира или Олимпийских игр.

#### **ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

#### **ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)**

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и её функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

#### **ТЕМА 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений (4 часа)**

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

#### **ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)**

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

#### **ТЕМА 6. Закаливание, режим и питание борца (4 часа)**

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике.

#### **ТЕМА 7. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов (6 часов)**

Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряжённости. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

#### **ТЕМА 8. Система отбора для занятий вольной борьбой (4 часа)**

Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.

#### **ТЕМА 9. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования**

## **спортивного мастерства (4 часа )**

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (Оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования учебного процесса.

## **ТЕМА 10. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике (4 часа)**

Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.

## **ТЕМА 11. Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в вольной борьбе (4 часа)**

Общие основы специальной физической подготовки в вольной борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в вольной борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в вольной борьбе.

## **ТЕМА 12. Спортивная тренировка как многолетний процесс (5 часов)**

Стадия базовой подготовки (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации. Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).

## **ТЕМА 13. Комплексный контроль в подготовке борцов (4 часа)**

Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов вольного стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды. Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья, занимающихся вольной борьбой.

Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико - педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов

## **ТЕМА 14. Внепрограммные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)**

Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.

## **ТЕМА 15. Подготовка борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов (6 часов)**

Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности. Пути повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учётом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов.

## **ТЕМА 16. Основы знаний из биологии спорта (4 часа)**

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.

## **ТЕМА 17. Аминокислотная и протеиновая загрузка (4 часа)**

Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенёз. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин - эффективность на грани допинга.

## **ТЕМА 18. Адаптогены растительного и животного происхождения (4 часа)**

Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стерины как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных.

## **ТЕМА 19. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов (4 часа)**

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

#### **ТЕМА 20. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов (6 часов)**

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

#### **ТЕМА 21. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки (6 часов)**

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

#### **ТЕМА 22. Выносливость и методика ее совершенствования (4 часа)**

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

#### **ТЕМА 23. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования (6 часов)**

Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преемственной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырехлетних) циклах.

#### **ТЕМА 24. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по вольной борьбе (4 часа)**

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

#### **ТЕМА 25. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов (4 часа)**

Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

#### **ТЕМА 26. Основы управления в системе подготовки спортсменов (4 часа)**

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

### **Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (2-й год)**

Таблица – 37

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	6
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	6
4.	Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность	4
5.	Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий	4
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)	2
7.	Гигиена питания борцов	6

8.	Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности	6
9.	Комплексный контроль в подготовке борцов (6 часов)	6
10.	Внтренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
11.	Психологическая подготовка борцов вольного стиля с учётом типа темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	6
12.	Допинг - неоправданный риск	6
13.	Пищевые добавки	4
14.	Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке	8
15.	Построение тренировочного процесса в течение года	6
16.	Правила соревнований	3
17.	Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке	6
18.	Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке	4
19.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности	4
20.	Спортивный травматизм и доврачебная помощь	4
21.	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии	4
22.	Адаптации и времененная организация функций человека	4
23.	Адаптационная перестройка биологических ритмов	4
24.	Структура олимпийского цикла	4
25.	Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации	3
Всего часов:		117

### **ТЕМА 1. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила (6 часов)**

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды. Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие - традиция древняя и современная.

### **ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

### **ТЕМА 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (6 часов)**

Обмен веществ его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желёз. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желёз.

### **ТЕМА 4. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (4 часа)**

Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

### **ТЕМА 5. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий (4 часа)**

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена климатических условий.

### **ТЕМА 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)**

Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

#### **ТЕМА 7. Гигиена питания борцов (6 часов)**

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.

#### **ТЕМА 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности (6 часов)**

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости. Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.

#### **ТЕМА 9. Комплексный контроль в подготовке борцов (6 часов)**

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм. Методика расчета должных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм. Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль соревновательных и соревновательных нагрузок юных борцов.

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для учащихся спортивных школ.

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

#### **ТЕМА 10. Внутренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)**

Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.

#### **ТЕМА 11. Психологическая подготовка борцов вольного стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки (6 часов)**

Анализ современной системы подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов. Психологическая подготовка на основе учёта типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.

#### **ТЕМА 12. Допинг - неоправданный риск (6 часов)**

Побочные эффекты от применения запрещённых препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещённых препаратов.

#### **ТЕМА 13. Пищевые добавки (4 часа)**

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и электролитные напитки.

#### **ТЕМА 14. Формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке (8 часов)**

Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов. Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной

подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

## **ТЕМА 15.**

### **Построение тренировочного процесса в течение года (6 часов)**

Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки

в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

## **ТЕМА 16. Правила соревнований (3 часа)**

Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковёр, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и командных соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.

## **ТЕМА 17. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке (6 часов)**

Значение общепедагогических принципов как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения. Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.

## **ТЕМА 18. Интеллектуальная, техническая и тактическая подготовка в спортивной тренировке (4 часа)**

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники (либо частичном обновлении ее). Особенности методики стабилизаций и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

## **ТЕМА 19. Восстановительные процессы при мышечной деятельности (4 часа)**

Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов. Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе. Возраст и восстановительные процессы.

## **ТЕМА 20. Спортивный травматизм и доврачебная помощь (4 часа)**

Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения). Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях. Спортивные травмы (потёртости, ссадины, омозоленность, ранения и кровотечение, ушибы, растяжение и надрывы связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждение позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).

## **ТЕМА 21. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии (4 часа)**

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП). Травмы локтевого сустава. Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава.

Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы. Повреждения ахиллова сухожилия. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения ЛОР-органов. Травмы глаз. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

### **ТЕМА 22. Адаптация и времененная организация функций человека (4 часа)**

Проблема адаптации. Организация физиологических процессов - фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфрадианные и сезонные биологические ритмы).

### **ТЕМА 23. Адаптационная перестройка биологических ритмов (4 часа)**

Трансмеридиальные перемещения режимы трудовой деятельности и спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменения газовой среды. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Заполярья.

### **ТЕМА 24. Структура олимпийского цикла (4 часа)**

Теоретико-методические положения построения структуры четырёхлетнего олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.

### **ТЕМА 25. Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации (3 часа)**

Систематизация наиболее общих представлений о структуре годичного цикла тренировки. Сравнительный анализ различных вариантов построения годичного цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

## **Содержание теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (3-й год)**

Таблица -38

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Международное спортивное движение и олимпийское движение во второй половине 20-го века	6
2.	Краткий обзор развития борьбы в России	3
3.	Физиология центральной нервной системы	8
4.	Физиологические особенности мышечной силы и скоростносиловых качеств и выносливости	8
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	2
6.	Система отбора формирования сборных команд по вольной борьбе	6
7.	Физиологическая оценка состояния тренированности	6
8.	Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов	6
9.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов	4
10.	Допинг - контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещённых препаратов	8
11.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности	8
12.	Правила соревнований	4

13.	Личная гигиена спортсмена	4
14.	Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	4
15.	Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена	4
16.	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований	4
17.	Пути повышения эффективности отдыха	6
18.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6
19.	Биологические ритмы - один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме	4
20.	Прогноз функционального состояния организма и управление этим состоянием	4
21.	Двойная детерминация управляющих воздействий - ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта	4
22.	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного	4
23.	Факторы надежности спортивной деятельности	4
	Всего часов:	117

**ТЕМА 1. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20-го века (6 часов)**

Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

**ТЕМА 2. Краткий обзор развития борьбы в России (3 часа)**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединённый мир борьбы» (UNITEDWORLDWRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

**ТЕМА 3. Физиология центральной нервной системы (8 часов)**

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система. Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

**ТЕМА 4. Физиологические основы мышечной силы и скоростносиловых качеств и выносливости (8 часов)**

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия выносливость. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

**ТЕМА 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (2 часа)**

Изучить материал, который соответствует этому возрасту

**ТЕМА 6. Система отбора формирования сборных команд по вольной борьбе (6 часов)**

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр.

**ТЕМА 7. Физиологическая оценка состояния тренированности (6 часов)**

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое

обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю за состоянием здоровья.

#### **ТЕМА 8. Комплексный контроль в многолетней подготовке борцов (6 часов)**

Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в вольной борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **ТЕМА 9. Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов (4 часа)**

Что нужно знать, отправляясь в баню. Что такое баня. А вам показана парная?

Ароматный пар готовится по вкусу. Пар, который лечит. Методика банной процедуры. «В бане веник господин». Как запарить веник. Как правильно париться веником. Чем заменить веник.

#### **ТЕМА 10. Допинг - контроль и разрешение на терапевтическое использование запрещённых препаратов (8 часов)**

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма. Допинг - неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.

#### **ТЕМА 11. Психологическое обеспечение спортивной деятельности (8 часов)**

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.

Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

#### **ТЕМА 12. Правила соревнований (4 часа)**

Пассивная борьба. Запреты и запрещённые приёмы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг)

#### **ТЕМА 13. Личная гигиена спортсмена (4 часа)**

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки — разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике

#### **ТЕМА 14. Воспитание моральных и волевых качеств. специальная психическая подготовка (4 часа)**

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-этического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

#### **ТЕМА 15. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена (4 часа)**

Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями. Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять

равновесие). Пути совершенствования «чтобы пространства» и пространственной точности движений.

**ТЕМА 16. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований (4 часа)**

Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта

**ТЕМА 17. Пути повышения эффективности отдыха (6 часов)**

Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидропроцедуры и другие средства восстановления.

**ТЕМА 18. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (6 часов)**

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учётом диагностических данных. Врачебно - педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля.

**ТЕМА 19. Биологические ритмы - один из механизмов волнообразности адаптационных процессов в организме (4 часа)**

Параметры биологических ритмов. Биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Биологические ритмы в деятельности системы дыхания. Взаимосвязь ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпато-адреналовой системы. Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость биологических ритмов кардиореспираторной системы к воздействию факторов внешней среды. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпато-адреналовой систем в формировании биологических ритмов. Взаимосвязь биологических ритмов с сезонными ритмами. Природа происхождения и механизм формирования биологических ритмов.

**ТЕМА 20. Прогноз функционального организма и управление этим состоянием (4 часа)**

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов. Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология человека и здоровье.

**ТЕМА 21. Двойная детерминация управляющих воздействий - ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта (4 часа)**

Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок - важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.

**ТЕМА 22. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов (4 часа)**

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учёта.

**ТЕМА 23. Факторы надёжности спортивной деятельности (4 часа)**

Морально-политические качества как генеральный фактор надежности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость как фактор надежности деятельности спортсмена.

Скорость переработки информации как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций как фактор надежности спортивной деятельности. Социально-психологические компоненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-технические условия

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.

Таблица - 39

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количе- ство
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
2.	Весы напольные 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	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1

23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
Технические средства			
25	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	комплект	1
26	Компьютер, экран, проектор	комплект	1

### Спортивная экипировка

Таблица - 40

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап началь ной подгот	Тренировоч ный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на	-	-	-	2
2.	Костюм спортивный	штук	на	-	-	1	1
3.	Футболка+шорты	штук	на	-	-	1	1
4.	Кроссовки для зала	пар	на	-	-	-	1
5.	Кроссовки	пар	на	-	-	-	1
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1 1	1 1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1 1	1 1
8.	Трико борцовское (синие, красное)	штук	на занимаю щегося	-	-	1 1	2 1

### 4.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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 N 22054).

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

#### **4.3. Информационно-методические условия**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. - М.: ФиС, 1977.-216 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986. - 304
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
5. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Ташкент: Медицина, 1987. -223 с.
7. Дякин, А.М. Методика отбора борцов/ А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.:Спортивная борьба: Ежегодник,1980.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. -М., 1986. -36 с.
9. Игуменов, В.М.Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
10. Иваницкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. -175с.
11. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд. "Четыре четверти", 1998. -120 с.
12. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
13. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М, ФиС,1967. -152с.
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
15. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990. -304 с.
16. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд. КПГУ, 1995. -213с.
17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск: ИПК «Платина», 1998. -236с.
18. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов /Метод. рекомендации. -М., 2000.-32с.
19. Подливаев, Б.А.Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
20. Приказ Минспорта РФ от 17.09.2022 № 732 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
21. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
22. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.

Шустина. - М., 1995.

23. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.

24. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.

25. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

26. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.

26. Шахмуратов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмуратов. – М.: Эпоха, 2011.

27. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

#### **Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

4. Министерство физической культуры и спорта НСО <http://www.sport.nso.ru/>

5. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

6. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. - Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.